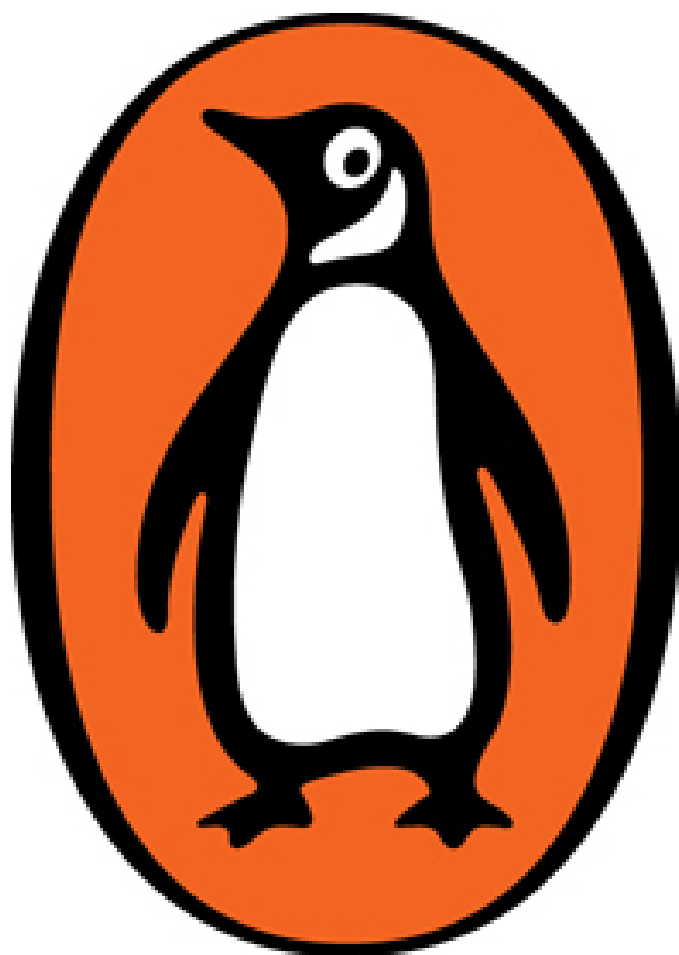
प्रोकैसटिनेशन दूर करने से, न केवल कार्यक्षमता बढ़ती है, वरन अधिक सार्थक परिणाम भी मिलते हैं।

• • •

काल करे सो आज कर

• • •

डेरियस फ़रू

DO IT TODAY का हिन्दी अनुवाद

हिन्द पॉकेट बुक्स

काल करे सो आज कर

डेरियस फ़रू एक प्रख्यात उद्यमी, ब्लॉगर, और पॉडकास्टर हैं। 2010 में, मार्केटिंग में अपनी मास्टर्स डिग्री पूरी करते हुए डेरियस फ़रू ने, अपने पिता के साथ मिलकर वारटेक्स नामक एक लॉन्ड्री टेक्नोलॉजी कंपनी की शुरुआत की। उन्होंने दर्जनों विचारकों के साक्षात्कार लिए और ये इंटरव्यू काफी चर्चित रहे। इससे उत्साहित होकर उन्होंने ज़िन्दगी, बिज़नेस और प्रोडक्टिविटी के बारे में विश्लेषणात्मक विचार 2015 से अपने ब्लॉग पर साझा करने शुरू किए और अब तक चालीस लाख से अधिक पाठक उनके लेखों को पढ़ चुके हैं। इस पुस्तक से पहले उनकी विन योर इनर बैटल्स: डिफीट दि एनेमी विदीन एंड लिव विद परपज़ और थिंक स्ट्रेट: चेंज योर थॉट्स, चेंज योर लाइफ नामक दो पुस्तकें भी प्रकाशित हो चुकी हैं।

अनुवादक परिचय

हेना नक़वी पिछले पच्चीस वर्षों से पत्रकारिता और विकास संचार के क्षेत्र से जुड़ी हैं। पत्रकारिता-जन संचार, व्यवहार विकास संचार और आत्म-प्रेरणा के क्षेत्र में उनकी अनेक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। ग्रामीण विकास के मुद्दों पर उनके पचास से अधिक आलेख भारत सरकार की पत्रिकाओं, योजना और कुरुक्षेत्र में प्रकाशित हो चुके हैं।

प्रोकैसटिनेशन दूर करने से, न केवल कार्यक्षमता बढ़ेगी वरन अधिक सार्थक परिणाम भी मिलेंगे

• • •

काल करे सो आज कर

नं. 1 इंटरनेशनल बेस्टसेलर

• • •

DO IT TODAY का हिन्दी अनुवाद

अनुवादक

हेना नक़वी

पेंगुइन रैंडम हाउस इम्प्रिंट

विषय सूची

इस पुस्तक के बारे में

मैं जिस समय यह लिख रहा हूँ, सर्विस प्रोवाइडर ने मेरे उस ई-मेल को बंद कर दिया है, जिससे मैं हर सप्ताह न्यूज़लेटर भेजा करता था। यह ई-मेल सर्विस प्रोवाइडर मेरे लिए बेहद महत्वपूर्ण है। यह उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कि मेरा अपना ब्लॉग।

यही कारण है कि मैं अपने ई-मेल सर्विस प्रोवाइडर तक नहीं पहुँच पा रहा हूँ। अपने सब्स्क्राइबर्स को ई-मेल भेजने में भी असमर्थ हूँ। (यहाँ तक कि नए जुड़ने वाले सब्स्क्राइबर्स को भी 'वेलकम' मैसेज नहीं मिल पा रहे हैं) क्योंकि मेरी 'लिस्ट बॉम्बिंग' कर दी गई है। यह तब होता है, जब स्पैमर्स आपकी साइन-अप ई-मेल सूची को उन लोगों के ई-मेल संदेशों से भर देते हैं, जो आपकी लिस्ट के लिए साइन-अप नहीं करना चाहते। और, अब मुझे एक स्पैमर के रूप में जाना जा रहा है, क्योंकि मैंने ऐसे लोगों को ई-मेल भेजे हैं, जो इन संदेशों के लिए साइन-अप नहीं करना चाहते थे। स्पैमर की सूची बनाने वाली वेबसाइट का भी यही आरोप है।

उनकी नज़र में मैं एक स्पैमर हूँ। लेकिन, ऐसा नहीं है, मेरी अपनी ज़िन्दगी है। हर सप्ताह लेख लिखना और पाठकों से जुड़े रहना मेरे जीवन का हिस्सा है और अब यह मुझसे छीन लिया गया है।

विडम्बना यह है, कि मैं इस सर्विस प्रोवाइडर से दस दिन पहले ही जुड़ा था। और इस दौरान न जाने कितने घंटे खर्च किए थे मैंने। आमतौर पर, मैं ऐसी स्थिति से चिढ़कर दूसरों पर आरोप मढ़ना शुरू कर देता हूँ। आखिरकार, इस लंबी ई-मेल लिस्ट को तैयार करने में मेरा काफी समय लगा था। और, इसे ब्लॉक किए जाने पर एक क्षण के लिए मैं परेशान हो उठा था। लेकिन आपको पता है, कि फिर मैंने क्या किया?

मैंने कुछ और ज़रूरी काम करने की ठानकर यह किताब लिखनी शुरू कर दी।

मैं अगले काम की ओर बढ़ गया। यह सोचकर कि हम अमर नहीं हैं, और यह कि हम तो प्रत्येक क्षण, अपनी मृत्यु की ओर ही बढ़ रहे हैं।

मैं बताना चाहूँगा कि तीन साल पहले मैं आज जैसा हूँ, वैसा नहीं था। मुझे शिकायतें थीं, अपने लिए दुखी था। दूसरों को दोष देता था और कोई सार्थक काम नहीं करता था। लेकिन, पढ़ने, लिखने और ब्लॉगिंग के ज़रिए मैंने अपना जीवन बदल लिया।

इस दौरान एक मूर्तिकार की तरह, मैंने अपने जीवन-दर्शन को अलग ही आकार दिया। मेरे इस दर्शन को इन शब्दों में समेटा जा सकता है : काल करे सो आज कर।

मुझे आपको यह बताने की ज़रूरत नहीं है कि जीवन क्षणभंगुर है, और बीता हुआ समय वापस नहीं आता। किसी भी काम में जो भी समय हम लगाते हैं, उसका एक भी क्षण हम वापस नहीं पा सकते। मेरी चुनौती है कि आप इसे एक बड़े पटल पर देख सकते हैं। आप आज जो कर रहे हैं, वह यह तय करेगा, कि आप अगले एक साल, दो साल या दस साल बाद कहाँ होंगे। प्रत्येक दिन हम वह काम करते रहते हैं, जिसे हम करना नहीं चाहते। मैं बिल जमा करने या वॉशरूम साफ करने जैसे कामों की बात नहीं कर रहा हूँ। मैं बात कर रहा हूँ कि आप अपने अधिकतर समय का उपयोग कैसे करते हैं। वह समय, जो आपके जीवन का सारांश है।

मैं जब तेरह-चौदह साल का था, तो मैंने अपने एक दोस्त के साथ पहली बार फाइट क्लब

नामक मूवी देखी थी। वह मेरे मन पर एक अद्भुत छाप छोड़ गई, 'आप कोई नौकरी नहीं हैं, आप बैंक के खाते में रखा अपना धन भी नहीं हैं।' मुझे इस बात की ख़ुशी है कि मैंने उस समय यह पिक्चर देखी। अब तक यह फिल्म मैं दर्जनों बार देख चुका हूँ और मैंने जिस किताब पर यह आधारित है, वह कई बार पढ़ी है। वह एक विचार, जिसने मुझे आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया, वह था, 'मैं अपनी नौकरी नहीं हूँ, और मैं अपने बैंक खाते में रखा धन तो बिलकुल नहीं हूँ।'

अगर हम वह नहीं हैं, तो फिर क्या हैं?

पिछले सत्रह या अट्ठारह वर्षों से मैं इस सवाल का जवाब पाने की कोशिश कर रहा हूँ। अब तक तो मेरा यही मानना था कि हम सब अपने अपने कर्म हैं। और हमारे कर्म ही हमारे चरित्र का आईना है। शायद हम सब यही हैं।

मज़ेदार बात यह है कि हमारा काम ही हमें डिज़ाइन करता है। हमें परिभाषित करता है। आखिरकार, हम अपने समय का एक बड़ा हिस्सा अपनी रोज़ी-रोटी कमाने में लगाते हैं। हम पैसे के लिए समय खर्च करते हैं। आपको अच्छा लगे, या बुरा, मगर आपको अपनी ज़िंदगी का एक हिस्सा इसी तरह से बिताना पड़ता है। अधिकतर लोग जीवनभर पैसा कमाने के लिए समय ख़र्च करते रहते हैं। लेकिन हममें बहुत कम ही लोग अपना वर्तमान समय अपने बेहतर भविष्य के लिए ख़र्च करते हैं।

इसीलिए, मैं हमेशा इसे आज करता हूँ — खासकर, कुछ ख़ास चीज़ें जैसे :

- पढ़ना
- कसरत करना
- िवेश करन
- नबचत करना
- अपनी पसंद के लोगों के साथ समय बिताना
- हँसना
- छुट्टियों के लिए बुकिंग करना
- अपने जीवन का आनंद उठाना

और हाँ, यहाँ तक कि बिलों का भुगतान भी। चाहे जो भी हो, मैं ज़रूरी चीज़ें आज ही करता हूँ—कल नहीं।

जानिए कि आपके लिए क्या ज़रूरी है

यह किताब जीवन के लक्ष्य के टोटकों के बारे में नहीं है, न ही, प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के तरीकों के बारे में, या ऐसी ही किसी और तरकीब के बारे में। हम सब इन बातों को जानते-समझते हैं। यह बात भी सही है कि मैं अक्सर ही उन मुद्दों पर सलाह देता रहता हूँ, जिन्हें मैंने कम समय में बहुत कुछ हासिल करने के लिए इस्तेमाल किया है। इस सबके बावजूद, इस किताब में मेरे कुछ ऐसे चुनिंदा लेख हैं, जिन्हें मैंने आपके लिए इसलिए चुना है कि वे, जीवन को बेहतर ढंग से समझने में आपकी मदद कर सकें।

एक सफल जीवन का मूलमंत्र बहुत छोटा-सा है : आप तय करें कि आपको क्या चाहिए और बाकी सबकुछ अपने जीवन से बाहर करें। प्रक्रिया बहुत आसान है, लेकिन इसे समझने में मुझे कई साल लग गए।

और, यह किताब मेरी यात्रा है। यह बात सही है कि इस किताब में दिए गए मेरे बहुत सारे लेख आपको मेरे ब्लॉग पर भी मिलेंगे, लेकिन बहुत सारगर्भित तरीके से नहीं। ब्लॉग बुनियादी

होता है। वहाँ मैं उन चुनौतियों के बारे में लिखता हूँ, जिनका मैं सामना करता हूँ। लेकिन किताब में आपको एक व्यवस्थित स्वरूप मिलेगा, जिससे एक ख़ास मकसद पूरा होगा।

काल करे सो आज कर मेरा रास्ता भी है, और कभी न खत्म होने वाली टालमटोल या प्रोक्रैस्टिनेशन पर काबू पाकर, प्रोडक्टिविटी बढ़ाने और सार्थक चीज़ों को हासिल करने का एक खाका भी है। आप भी यह सब कुछ कर सकते हैं।

इस किताब की संरचना क्या है?

इस यात्रा के तीन भाग हैं : पहले भाग में हम, जीवन में चीज़ों के प्रति अपने दृष्टिकोण को बदलने से शुरुआत करेंगे, बस अब और कोई टालमटोल नहीं, बेकार में न तो मन में कोई मलाल रखना है, और न ही किसी तरह का पछतावा।

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि मेरी दादी अपने जीवन के कुछ अंतिम सालों में बीमार रहीं। वह उन चीज़ों को लेकर पछताती रह गईं, जिन्हें वह कर नहीं पाईं। यह सही है कि वह अपने जीवन की अच्छी बातों के बारे में भी बातें करती थीं, लेकिन पछतावा उन पर कहीं-न-कहीं हावी हो गया था। रिसर्च से पता चलता है कि सकारात्मक भावनाओं के मुकाबले, नकारात्मक भावनाओं का जीवन पर कहीं अधिक गहरा प्रभाव पड़ता है।

तो, इसके पहले कि मैं आपको यह दिखाऊँ कि समय का सदुपयोग कैसे किया जाए, और कम-से-कम समय में अधिक-से-अधिक सफलता कैसे हासिल करें, मैं एक बार आपकी मन:स्थिति की ओर ध्यान आकृष्ट करना चाहता हूँ। किताब का पहला भाग दरअसल, इसी बारे में है : दिमाग की निष्क्रियता से सक्रियता की ओर वापसी। मुझे उम्मीद है कि प्रथम भाग के अंत तक, आप यह फैसला ले चुके होंगे कि ज़िन्दगी की बागडोर मज़बूती से थाम कर आपको यह कहना है, 'यह मेरी ज़िन्दगी है।' जब आप अपनी ज़िन्दगी के ख़ुद मालिक होंगे, और इस तरह अपने समय के भी; तो वह सबसे अच्छा क्षण होगा, जब आप अपने समय की पाई-पाई वसूल कर सकें, क्योंकि दक्षता, कुल मिलाकर यही है : समय का सदुपयोग। दूसरे भाग में मैंने कुछ ऐसे लेखों को संग्रहित किया है, जो यह दिखाते हैं कि ऐसा कैसे किया जाए! 'ऐसा करें और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाएँ,' जैसे रटे-रटाए विचारों से कहीं बढ़कर आप पाएँगे कि दक्षता बढ़ाने के लिए मैं एक अलग तरह का रास्ता अपनाता हूँ। उदाहरण के तौर पर, मेरा एक लेख एक साल में सौ किताबें पढ़ने के बारे में है। यह केवल दक्षता बढ़ाने के बारे में ही नहीं है, बल्कि यहाँ यह भी दिखाने की कोशिश की गई है कि हम उस लक्ष्य तक कैसे पहुँचें, जो हमारे लिए ज़रूरी है। जब आप कुछ करने का इरादा करते हैं तो, आपके दिमाग में सफलता पथ तक पहुँचने का नक्शा भी दर्ज होना चाहिए। ज़िन्दगी में हमें, अपने लिए वह नक्शा ज़रूर बनाना चाहिए। तो, जब आप और अधिक किताबें पढ़ने के बारे में लेख पढ़ते हैं, उस समय मेरे सोचने के तरीके पर ध्यान दें। यह देखें कि मैं अपनी चुनौतियों का सामना कैसे करता हूँ। उसके बाद ही आप उस रणनीति को अपने जीवन में उतारें।

और, अंत में, तीसरे भाग में, मैं आपको यह बताऊँगा कि उस रास्ते पर कैसे डटे रहें। अक्सर कोई लेख पढ़ना और किसी की सलाह मानकर उसे एक दिन के लिए अपनाना बहुत आसान होता है; लेकिन दरअसल, यह सब बेकार की बातें हैं। हम वास्तविक सफलता तभी हासिल करते हैं, और बड़ी चीज़ें तब प्राप्त कर पाते हैं, जब हर रोज़ छोटी-छोटी चीज़ें हासिल करते रहें। उदाहरण के तौर पर, तीसरे भाग में, मेरा एक लेख संयोजन की शक्ति के बारे में है। जब आप रोज़ छोटी-छोटी चीज़ें करते रहते हैं, तो वे एक साथ इकट्ठा होती जाती हैं, और समय आने पर एक बड़ा रूप ले लेती हैं, जैसे कि एक मज़बूत शरीर और दिमाग या आत्मनिर्भरता या एक बड़ा निवेश, आदि। एक बात जो मैंने इकट्ठा करने के बारे में सीखी है, वह यह है कि आप नुकसान पहुँचाने वाली चीज़ों को भी इकट्ठा कर सकते हैं। जब आप रोज़ गिले-शिकवे करते हैं, जंक फूड

खाते हैं और कभी व्यायाम नहीं करते, तो वे चीज़ें भी इकट्ठा होती जाती हैं, और एक दिन हमारे लिए परेशानियाँ खड़ी कर देती हैं। आपने यह कभी नहीं सुना होगा कि किसी एक पल में किसी व्यक्ति का जीवन बर्बाद हो गया हो। बेशक, बड़े-बड़े हादसे भी होते हैं लेकिन हममें से अधिकांश लोग अपने जीवन को अपने हाथों से यूँ ही फिसल जाने देते हैं। हम यह तय कर लेते हैं कि इसे आज नहीं करना है, क्योंकि आज करने का कोई फायदा नहीं है। जबकि फायदा यह है : ज़िन्दगी बहुत अच्छी है, अगर आप इसे अच्छी तरह से जीना जान जाएँ तो।

यहाँ प्रस्तुत किए गए तीस लेख एक मज़बूत सिस्टम बनाते हैं (मैंने इन लेखों को विशेष रूप से आपके लिए संकलित किया है, ताकि इन्हें पढ़कर आप आगे बढ़ सकें। अपने अनुभवों तथा पाठकों से मिली प्रतिक्रिया के आधार पर मैंने इन लेखों को संशोधित भी किया है)।

अगर आप उन आदतों को अपनाते हैं, जिनके बारे में किताब में लिखा गया है, तो आप ज़िन्दगी की किसी भी चुनौती का सामना करने में सक्षम बनेंगे। आप एक आसान ज़िन्दगी की तमन्ना नहीं करेंगे, क्योंकि आप अंदर से मज़बूत हो चुके होंगे।

अभी जब मैं यह लिख रहा हूँ, आसमान में सूरज चमक रहा है, कहीं कोई बादल नहीं है। तापमान अट्ठाईस डिग्री सेल्सियस है, और मैं अपने घर में, शर्ट के बिना, डेस्क के पीछे बैठा, एप्पल म्यूज़िक पर चिल्ड-आउट इलेक्ट्रॉनिक प्लेलिस्ट सुनते हुए लिख रहा हूँ। बस एक बात जो मेरी समझ में आ रही है, वह यह कि 'ज़िन्दगी सचमुच बहुत अच्छी है।'

तो शुरुआत करें दोस्त!

—डेरियस

7 जून, 2018

लीयूवार्डेन, द नीदरलैंड्स

इस पुस्तक को कैसे पढ़ें

आप यह पुस्तक पढ़ना शुरू करें, इससे पहले मैं आपके साथ अपने उन अनुभवों को साझा करना चाहता हूँ, जो मैंने किसी भी पुस्तक को पढ़ने के मामले में हासिल किए हैं—विशेषकर, इस तरह की व्यावहारिक पुस्तक।

1. किसी किताब को पढ़ने का कोई नियम नहीं होता, इसलिए आपको जैसे पढ़ने की इच्छा हो, जिस क्रम में इच्छा हो, वैसे ही इस किताब को पढ़ें।
2. उन खंडों को छोड़ दें, जो आपके लिए बहुत प्रासंगिक नहीं हैं। किसी किताब को शुरू से अंत तक पढ़ना ज़रूरी नहीं है।
3. चीज़ों को बेहतर तरीके से याद रखने के लिए विषय-वस्तु को हाइलाइट करें और नोट्स बनाएँ।
4. पढ़ने से पहले, किताब का अवलोकन करना लाभप्रद होता है। मैं अक्सर पढ़ने से पहले, किसी किताब का जायज़ा लेता हूँ, ताकि मुझे यह समझ में आ जाए कि मुझे किताब के किस भाग को अच्छे से पढ़ना है और किस भाग को छोड़ना है। कभी-कभी तो ऐसा लगता है कि कुछ भी छोड़ने लायक नहीं है, और कभी-कभी आधी किताब तक छोड़ देता हूँ।
5. जीवन में बदलाव लाने के लिए आपको बस एक अच्छे विचार की ज़रूरत है। किसी किताब से आपको अगर कोई अच्छा विचार या मार्गदर्शन मिल जाए, तो समझिए कि आपके समय की क़ीमत वसूल हो गई।

अब पढ़ने का आनंद लें!

भाग – 1

प्रोकैसटिनेशन पर काबू पाएँ

‘आज अपनी ज़िम्मेदारियों को टालकर, कल आप उनसे बच नहीं पाएँगे।’

—अब्राहम लिंकन

काल करे सो आज कर

जब भी मैं अपना कोई फैसला टालता हूँ, स्नूज़ बटन दबाता हूँ, जिम नहीं जा पाता, या कभी अपना काम इसलिए पूरा नहीं कर पाया कि मेरा मन नहीं है तो; हर बार आलस्य और प्रोकैसटिनेशन के लिए मेरे पास कोई-न-कोई बहाना मौजूद होता है।

मैं अपने आपको समझा लेता हूँ कि मैं थका हुआ हूँ, या फिर, यह काम तो बड़े आराम से कल भी हो सकता है। अगर काम में थोड़ी देर भी हो जाए, तो क्या फर्क पड़ता है, ठीक है न?

दरअसल, आपको फर्क पड़ना चाहिए, क्योंकि अपनी ज़िन्दगी के ज़िम्मेदार आप ही हैं। कई बार अपनी समस्याओं के जादुई हल के लिए हम प्रोडक्टिविटी बढ़ाने वाले मूलमंत्र, एप्स या जुगाड़ खोजते हैं। लेकिन इसका एक मतलब यह भी निकलता है कि अपनी कमियों का ठीकरा हम बाहरी चीज़ों पर फोड़ते हैं।

- ' नहीं, इसमें मेरी क्या गलती, मेरा लैपटॉप ठीक से काम नहीं कर रहा है। ऐसे में मैं कैसे काम करूँ?'
- 'ऑफिस में कितना शोर-शराबा है।'
- 'जब देखो, किसी का फोन, किसी का ई-मेल।'
- 'मेरे पास कभी समय नहीं रहता।'

अपनी इस प्रोकैसटिनेशन की आदत से जूझना दरअसल हमारी अंदरूनी लड़ाई है। मेरे पास इसके ढेरों उदाहरण मौजूद हैं। 2013 में मुझे लगा कि मेरा करियर तो ठप्प हो गया! उसके दो साल पहले, मैंने अपने डैड के साथ एक कंपनी शुरू की थी, लेकिन दो साल बाद मुझे बेचैनी होने लगी, क्योंकि मैं कुछ और ज़्यादा करना चाहता था, और ज़्यादा सीखना चाहता था।

तो, मैंने थोड़ी फ्रीलौंसिंग की, वेबसाइटें बनाई, कॉपी-राइटिंग की, कंटेंट मार्केटिंग की और कुछ डिज़ाइनिंग का भी काम किया। लेकिन इससे कुछ खास नहीं हुआ। क्यों? क्योंकि कभी कोई मुश्किल काम मैंने किया ही नहीं, बल्कि मुश्किल कामों से बचने के बहाने तलाशता रहा।

हम सब कभी-न-कभी बहाने ढूंढते हैं

कोई बिज़नेस या करियर खड़ा करना मुश्किल काम है, क्योंकि इसमें आपको मुश्किल, थकाने वाले और असंतोषजनक काम करने पड़ते हैं। अगर आपको ग्राहक या काम चाहिए, तो कोई आपको लाकर नहीं देगा। इसके लिए आपको ख़ुद जूझना पड़ेगा। अपने बिज़नेस को बढ़ाने के लिए कंटेंट मार्केटिंग करें, एक-एक ग्राहक तक पहुँचें, नेटवर्क मार्केटिंग करें या जो भी उपाय आजमा सकते हैं, आज़माएँ।

और, अगर आपको कॉरपोरेट जगत में सफलता की सीढ़ियाँ चढ़नी हैं, तो आपको दोस्ती का दायरा बढ़ाना होगा, रणनीति बनानी होगी, लक्ष्य से आगे बढ़कर काम करना होगा और, जो कुछ भी आप कर रहे हों, उसे अपनी पूरी क़ाबिलियत के साथ करना होगा।

आपको यही करना चाहिए। ठीक है हममें से ज़्यादातर लोग यह बातें जानते हैं, या इनके बारे में आपको पता लग जाता है। काम में सफलता पाने का कोई छिपा हुआ राज़ नहीं होता।

हालाँकि हम काम से बचना चाहते हैं, और यही, मेरी नज़र में काम से बचने के बहाने हैं। आपको अच्छी तरह से पता है कि आपको क्या करना है, लेकिन आप वह करेंगे नहीं, इसके बजाए आप न्यूज़ वेबसाइट खोलेंगे और बेकार के समाचार पढ़ेंगे या फिर इंस्टाग्राम फीड देखने लगेंगे, लेकिन किसी तस्वीर को लाइक नहीं करेंगे, क्योंकि आप अपनी ज़िन्दगी से बेज़ार हैं। फिर आप ऑनलाइन शॉपिंग की वेबसाइट्स ज़ारा, एच एंड एम, नेट-ए-पोर्टर, मि. पोर्टर या फिर जो भी ऑनलाइन शॉप आपको पसंद है, वो देखेंगे।

यही, या कुछ हद तक अभी भी, यही कहानी मेरे जीवन की रही है। मसलन, मैं अब एक नई किताब पर काम कर रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि यह किस बारे में है, और मैंने इसका शीर्षक भी तय कर लिया है। लेकिन लिखना भी मेरे लिए एक मुश्किल काम है।

तो, मैं इससे राहत की तलाश करता हूँ। मैं ई-मेल का जवाब देता हूँ, लेख पढ़ता हूँ, कॉफी पीता हूँ, थोड़ी ऑनलाइन शॉपिंग करता हूँ, और, अपने बिज़नेस को चलाने वाले वही रटे-पिटे काम करता हूँ। ऐसा भी नहीं है कि मैं अव्यवस्थित हूँ। ऐसा इसलिए है, क्योंकि मेरे अंदर एक लड़ाई चल रही है। स्टीवन प्रेसफील्ड अपनी क्लासिक, द वार ऑफ आर्ट में इस अंदर के दुश्मन को 'विरोधी' का नाम देते हैं। और, इस बारे में उनका कहना है:

विरोध करने वाला हमेशा झूठा और गंदगी भरा होता है।

काल करे सो आज कर

मैं हमेशा ख़ुद को यह बात याद कराता रहता हूँ। आप जब भी किसी काम को टालते हैं, तो हमेशा उसे कल पर टालते हैं। मैं तो आज भी ऐसा ही हूँ। मैं सोचता हूँ कि हम सबकी बनावट ऐसी ही है। आज के मुझमें, और तीन साल पहले के मुझमें आया अंतर बहुत साधारण-सा है, मैं काम करने के ऐसे तरीक़े पर भरोसा करता हूँ, जिसकी मदद से मुझे एक वैभवशाली, ख़ुशहाल और सार्थक जीवन मिल सके। तब मुझे कुछ पता नहीं था कि, यह कैसे क्या करना है। मैं बहुत जल्दी हार मान जाता था, एक जगह अटक जाता था, नाख़ुश और असंतुष्ट रहता था। लेकिन अब मुझे अपने सामने खड़ी चुनौतियों को दूर करने का रास्ता मिल गया है। इसे मैंने कुछ इस तरह किया :

- मैं रोज़ ब्रेन पॉवर बढ़ाने के लिए अभ्यास करता हूँ। मैं अपने दिमाग को अक्सर अनदेखा करता था, बहुत तो नहीं, लेकिन कुछ हद तक मेरा दिमाग कमज़ोर भी था, इसलिए मैंने अपने-आप पर बहुत भरोसा नहीं किया। ऐसा इसलिए नहीं था कि मेरे पास आवश्यक कौशल नहीं थे, बल्कि ऐसा इसलिए था, क्योंकि मैंने चीज़ों को जानने-समझने के लिए अपनी क्षमता पर भरोसा नहीं किया। इसलिए मैंने सुख-दुख, व्यावहारिकता और सचेतन जैसी उन अवधारणाओं के बारे में पढ़ना शुरू किया, जिनसे अपने विचारों को नियंत्रित करने और मानसिक दृढ़ता को बेहतर बनाने में मदद मिले। मैं अपने विचारों का गुलाम नहीं बनना चाहता हूँ, बल्कि इसका उल्टा चाहता हूँ।
- मैं रोज़ शारीरिक व्यायाम करता हूँ। मैं जिस दिन व्यायाम नहीं करता, उस दिन बेचैन महसूस करता हूँ, फोकस नहीं कर पाता, एनर्जी और विश्वास की कमी महसूस होती है। रोज़ शरीर और दिमाग की कसरत की मदद से मैं किसी भी परिस्थिति का सामना करने के लिए ख़ुद को तैयार करता हूँ। मैंने यह सीखा है कि जीवन की जंग जीतने के पहले प्रोकैसटिनेशन से छुटकारा पाना ज़रूरी है। सैनिक भी किसी प्रशिक्षण के बिना युद्ध लड़ने नहीं जाते, है ना? इसलिए, शरीर और दिमाग को हमेशा सही रखें।
- रोज़मर्रा की कुछ नियमित आदतों से मैं अपने जीवन को नियंत्रित करता हूँ। मैं डायरी लिखता हूँ, पढ़ता हूँ, दैनिक प्राथमिकताओं का निर्धारण करता हूँ और बेकार की

जानकरियाँ नहीं लेता। मैं सुनिश्चित करता हूँ कि मैं रोज़ अपने दोस्तों और परिवार के लोगों के साथ बातचीत करूँ। इंसान का इंसान से जुड़ाव बहुत ज़रूरी है। इससे मुझे मज़बूती मिलती है। मैं ज़िन्दगी से बहुत बड़ी-बड़ी अपेक्षाएँ नहीं रखता, बस हर दिन मेरे लिए आनंद का उत्सव है, उसके आगे कभी नहीं देखता।

- मेरे पास हमेशा उन छोटे-से-छोटे महत्वपूर्ण कामों की सूची होती है, जिन्हें मुझे पूरा करना है। उदाहरण के तौर पर नई किताब को ही लें। मैं अक्सर मुश्किल चीज़ें जैसे, बैठकर लिखने से बचना चाहता हूँ। इसलिए अपने-आप को समझा लेता हूँ कि आज का दिन अच्छा नहीं है। लेकिन मुझे जब भी ऐसे विचार आते हैं, मैं अपने छोटे-छोटे कामों की सूची को खोल लेता हूँ और उनमें से किसी एक पर काम करना शुरू कर देता हूँ ।
- संदेश पहुँचाने के लिए मैं द साइंस ऑफ परसूएसन का अध्ययन और अभ्यास करता हूँ। मेरे गुरु ने मुझे समझाया था — 'तुम दुनिया के सबसे अच्छे लेखक और शिक्षक हो सकते हो, लेकिन अगर तुम्हें कोई नहीं जानता है, तो फिर इसका कोई फायदा नहीं है।' द साइंस ऑफ परसूएसन बेहतर लेख, कवरलेटर, वेबसाइट कॉपी, ईमेल आदि लिखने में मदद करता है।

नि:संदेह, इन सबका आधार बनाने में बहुत समय लगता है। और, बहुत कुछ करना पड़ता है। लेकिन यह कोई जादू नहीं है।

हालाँकि, एक वैभवशाली जीवन जीना आसान नहीं है। यह निश्चित रूप से प्रौद्योगिकी या नुस्खों के बारे में नहीं है। यह आपके जीवन, करियर और बिज़नेस के निर्माण के लिए एक टिकाऊ तंत्र विकसित करने के बारे में है।

एक वैभवशाली जीवन जीने के लिए आपका तंत्र क्या है?

वह जो भी हो : इस पर आज काम करें। कल नहीं।

जब मैं फ़ोकस नहीं कर पाता तो, क्या करूँ?

क्या अपना काम करने के लिए आपको जूझना पड़ता है? क्या लगातार आ रहे नोटिफिकेशन्स, फालतू की गप्पबाज़ी और अचानक आने वाली किसी चीज़ से आपका ध्यान बंटता है? तब तो इस मामले में आप और मैं एक जैसे हैं, क्योंकि काम के दौरान किसी एक चीज़ पर फोकस करना बहुत कठिन होता है। किसी-न-किसी वजह से हमेशा आपके काम में व्यवधान आता रहता है, ठीक है ना?

- कोई दूसरा व्यक्ति
- फोन कॉल
- कोई मीटिंग
- छोटी-सी अर्जेंसी
- आपकी बिल्ली
- किसी अजनबी की बिल्ली
- बीती रात हुए एनबीए गेम के बारे में ख़बर

निश्चित रूप से आप इन चीज़ों पर दोष मढ़ सकते हैं – लेकिन यह कमज़ोर तर्क है। आप और मैं दोनों, इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि इनमें से कुछ भी, आपकी अनुमति के बिना, आपके काम में बाधा नहीं डाल सकते। इसका मतलब यह है कि जब भी, आप अपने काम पर फोकस नहीं कर पाते, तो आप किसी व्यक्ति को या किसी चीज़ को अपने दिमाग में दाखिल होने की अनुमति दे रहे होते हैं। यह अनुचित है, है ना? इन व्यवधानों को मैं इसी तरह से देखता हूँ। इसके साथ ही, मैं यह भी मानता हूँ कि मैं हर समय अपने काम पर फोकस नहीं कर पाता, कभी-कभी छोड़ भी देता हूँ, जो कि ठीक नहीं है। गप्पें मार कर, दिन में 439 बार इंस्टाग्राम देखकर, 49 बार यूट्यूब के वीडियो देखकर, और नकारात्मक समाचार पढ़कर किसी को कोई फायदा नहीं हो सकता। इसलिए, अपना फोकस बढ़ाने के लिए आप क्या कर सकते हैं? ये वे दो चीज़ें, जो मैं हमेशा करता हूँ; जब मैं ज़रूरी चीज़ों पर फोकस नहीं कर पाता।

1. बुरे विचारों पर ध्यान न दें

प्रत्येक दिन हम चीज़ें इकट्ठी करते जाते हैं। मैं केवल उन चीज़ों की बात नहीं कर रहा, जो आप रोज़ खरीदते हैं, जैसे – कपड़े, रसोई का सामान, गृहसज्जा की चीज़ें, खिलौने, गैजेट्स या कुछ और। हम विचार इकट्ठा करते हैं। इसके बारे में कभी आपने सोचा है? बहुत सारे विचारों से हमारा सामना होता है, जिनमें से कुछ को हम अपना लेते हैं, अपना बना लेते हैं। उदाहरण के लिए, कई लोगों ने मुझसे और अधिक यूट्यूब वीडियो बनाने का आग्रह किया। मेरा परिवार, मित्र, पाठक, छात्र – सभी के पास कुछ-न-कुछ सलाह या विचार हैं। और, वे मदद करना चाहते हैं।

इसी तरह, मैं भी अपने विचार दूसरों के साथ साझा करता हूँ। विचार इस बारे में, कि कैसे आप अपनी ज़िन्दगी, करियर, व्यवसाय या रिश्तों को बेहतर बनाएँ। और, इसमें कुछ ग़लत भी नहीं है। समस्या तो तब होगी, जब आप लोगों से मिलने वाली सलाह एवं विचारों को छान कर अलग नहीं कर पाएँगे। तो, जब लोगों ने मुझसे कहा, कि मुझे यूट्यूब वीडियो बनाना चाहिए, तो

मैंने मन में सोचा, 'यूट्यूब वीडियो बनाने चाहिए मुझे !'

पिछले छह महीनों से मैं इसके बारे में सोच रहा था। इसकी रणनीति बनाने में भी मैंने काफी समय खर्च किया। 'मेरा वीडियो किस बारे में होगा? मैं इन्हें कहाँ रिकार्ड करूँगा? कैसे इनका संपादन करूँगा? कौन-सा संगीत इस्तेमाल करूँगा?' इस पर मैंने बहुत काम किया था। और, हाल ही में मैंने एक वीडियो रिलीज़ भी किया। केवल एक समस्या थी : यह मेरा बहुत अधिक ध्यान और समय लेता था। इसका परिणाम यह हुआ कि, मैं लेखन, पॉडकॉस्टिंग, और नए पाठ्यक्रम बनाने पर कम ध्यान दे पाता था।

और, यही वे काम हैं, जिन्हें मैं करना चाहता हूँ। मैंने ब्लॉग एक कारण से शुरू किया– मुझे लिखना पसंद है, और मैं अच्छा लिख लेता हूँ। इसलिए, यूट्यूब वीडियो बनाने के मुक़ाबले, जिसमें मैं उतना अच्छा नहीं हूँ, यह काम आसान है। साथ ही, मैं लेख, पुस्तकें, और अपने ऑनलाइन कोर्सेज़ के लिए लिखना बहुत पसंद करता हूँ। जब काम करना मुश्किल हो जाता है, तो मैं इसकी परवाह नहीं करता। लेकिन जब मैं यूट्यूब वीडियो पर काम कर रहा होता हूँ, तो बहुत हताश हो जाता हूँ। और इससे मेरा ध्यान और काम प्रभावित होता है। जब ध्यान न लग रहा हो तो मैं क्या करता हूँ? मैंने अपने आप से यह सवाल पूछा –

'अपनी ज़िन्दगी को आसान बनाने के लिए मैं किसे या किन चीज़ों को हटा दूँ, जिससे ध्यान लगाना आसान हो सके?'

इस मामले में, मैंने यूट्यूब से अपना ध्यान हटा लिया। छोड़ देना या ध्यान हटा लेना एक ऐसी रणनीति है, जिसे मैं अपने जीवन के कई मामलों में इस्तेमाल करता हूँ। हम सालों-साल बहुत सारा अनावश्यक बोझ इकट्ठा करते रहते हैं, जिन्हें हटाने की ज़रूरत होती है :

- विचार
- परियोजनाएँ
- कार्य
- उद्देश्य
- और भी बहुत कुछ

अगर आप यह पाते हैं, कि आपको ध्यान देने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है, तो यह रणनीति अपनाएँ। अपने जीवन को इतना सरल बनाएँ जैसे कि यह जीवनदायिनी हवा हो। और हमें इसमें ईमानदारी बरतनी होगी। कौन ऐसी ज़िन्दगी जीना चाहता है, जो असंभव हो? जीवन में पहले से ही बहुत मुश्किलें हैं। इसे और कठिन मत बनाइए।

2. पिछली सफलताओं के बारे में सोचें

पिछली सफलताओं और ख़ुशियों के बारे में सोचने से हमारी तंत्र-कोशिकाओं से निकलने वाले एक रसायन सेरोटोनिन का अचानक एक्शन होता है।

सेरोटोनिन आपके शरीर के हरेक अंग को प्रभावित करने वाला रसायन है। सेरोटोनिन हमारे शरीर के कार्यकलापों में एक बड़ी भूमिका निभाता है। लेकिन यह अवसाद को दूर करने, सेक्स पॉवर बढ़ाने, मूड को ठीक करने, नींद को नियन्त्रित करने और चिंता को व्यवस्थित करने में भी मदद करता है।

सेरोटोनिन सामान्य स्वास्थ्य में भी एक बड़ी भूमिका निभाता है। लेकिन यहाँ यह बताया गया है, कि सेरोटोनिन आपका ध्यान-केन्द्रित करने के मामले में क्यों महत्वपूर्ण है। सेरोटोनिन कम आनन्द को भी चरम सीमा तक बढ़ाता है। जब सेरोटोनिन की एक्टिविटी घटती है, तो इससे

आपकी फ़ोकस करने की क्षमता पर लम्बा प्रभाव होता है। तब आपमें अपनी योजनाओं पर काम करने की संभावना कम होती है।

यदि आपमें फोकस करने की क्षमता नहीं है, तो इस बात की बहुत संभावना है कि आपमें सेरोटोनिन का लेवल कम है। इसीलिए आप बाहर जाना, शराब पीना, शॉपिंग, सेक्स, टीवी देखना या कुछ भी ऐसा, जिससे आपको छोटी ख़ुशी मिलती है, करना चाहते हैं।

अपने फ़ोकस में सुधार लाने के लिए, अपने सेरोटोनिन की सक्रियता बढ़ाएँ। शोध से पता चलता है, कि व्यायाम से ऐसा किया जा सकता है। लेकिन कुछ और भी है, जो समान रूप से महत्वपूर्ण है, और काफ़ी आसान है – सरल मानसिक व्यायाम।

आपको सिर्फ यह करना है कि आप गुज़री हुई अच्छी घटनाओं को याद करें।

यूसीएलए के एक न्यूरोसाइंटिस्ट और द अपवर्ड स्पाइरल के लेखक एलेक्स कॉर्ब बताते हैं कि सकारात्मक घटनाओं को याद करना, किस तरह आपको ज़रूरी बातों पर फ़ोकस करने में मदद करता है –

'कुल मिलाकर आपको यह करना है [सेरोटोनिन का स्तर बढ़ाने के लिए] कि आप अपने जीवन में घटित सकारात्मक घटनाओं को याद करें। इस मामूली से काम से एन्टेरियर सिन्गुलेट कॉरटेक्स, जो कि प्री-फ्रंटल रीजन के ठीक पीछे होता है, में सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ जाता है। यही हिस्सा ध्यान को नियन्त्रित करता है।'

जब सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है, तो आपका फ़ोकस भी बढ़ता है। अन्ततः यही आपको करना चाहिए। मुझे पता है कि यह बहुत हल्की बात लग रही है, लेकिन जब कुछ गलत हो, तो उसे ठीक करना ही होता है।

जब मैं फ़ोकस नहीं कर पाता हूँ, तो पहले मैं इस बात को स्वीकार करता हूँ कि मुझे ये समस्या है, जिसका हल खोजना ज़रूरी है। कुछ लोग बिना समस्या को स्वीकारे, काम करते रहते हैं।

- नहीं, हर दो मिनट पर फोन चेक करना सामान्य नहीं है
- नहीं, हर समय गप्पें मारना ठीक नहीं है
- नहीं, हर समय बोर होना ठीक नहीं है

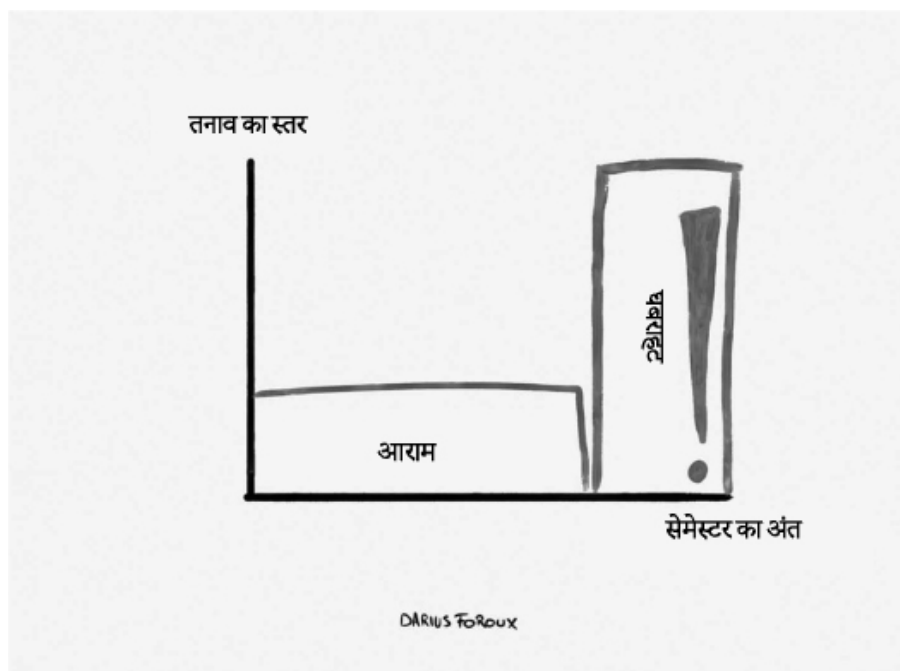
अपने जीवन पर फ़ोकस करें। जो आपके लिए महत्वपूर्ण है, उस बारे में सोचें। फिर वे चीज़ें करें और विचलित न हों – अपने मार्ग पर टिके रहें।

शुभकामनाएँ!

प्रोकैसटिनेशन को कैसे हराएँ

(विज्ञान की मदद से)

आधुनिक जीवनशैली में शुरूआत से ही प्रोकैसटिनेशन हमारी आदतें होती हैं। हेरोडोटस, लियोनार्दो दा विंची, पैब्लो पिकासो, बेंजामिन फ्रैंकलिन, एलेनोर रुज़वेल्ट जैसी कई ऐतिहासिक हस्तियों ने बताया है कि प्रोकैसटिनेशन कैसे हमारी सफलता को बाधित करने वाला शत्रु है। प्रोकैसटिनेशन के बारे में अब्राहम लिंकन का एक कथन मेरा मनपसंद है, जो कुछ इस तरह से है:

'आज अपनी ज़िम्मेदारियों को टालकर, आप कल उनसे बच नहीं पाएँगे।'

प्रोकैसटिनेशन के बारे में मज़ेदार बात यह है कि हम सब जानते हैं कि यह गलत है। प्रोकैसटिनेशन करना किसे पसंद आता है? शायद किसी को भी ऐसा करना अच्छा नहीं लगता है, मुझे भी नहीं। लेकिन फिर भी, प्रोकैसटिनेशन मेरे जीवन का एक अंग बन चुका था। जब मैं कॉलेज में था, तो हर सेमेस्टर में मेरे साथ यह हुआ करता था:

हर सेमेस्टर की शुरुआत में, मैं इस ग्रह का सबसे सुस्त इंसान होता था। मस्त रहना, घूमना-फिरना, ज़िन्दगी के मज़े उठाना; वाक़ई बहुत मज़ेदार वक़्त होता था वह। मुझे किसी भी तरह का कोई तनाव महसूस नहीं होता था। लेकिन परीक्षा से सप्ताहभर पहले मैं घबरा जाता था।

मैं अपने-आपसे पूछना शुरू कर देता था, 'अरे यार पहले क्यों नहीं शुरू किया?'

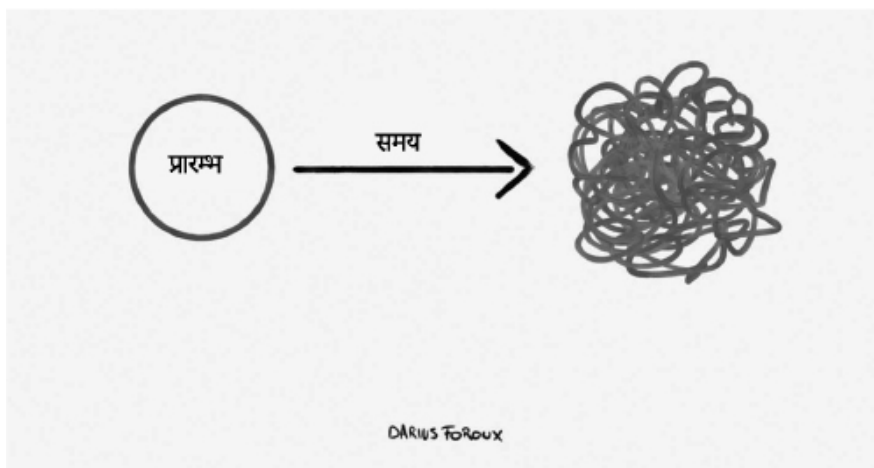
और तब, मैं अपना सबसे बेढ़ंगा रूप देखता था। रेड बुल की कैन्स के ढेर के साथ, कमरे में

ख़ुद को बंद कर, मैं पढ़ाई करता था, और अंदर-ही-अंदर घबराता रहता था। रिसर्च से पता चलता है कि जब आप प्रोकेस्टिनेट करते हैं, तो कुछ देर के लिए ज़रूर आपको अच्छा लगता है, लेकिन आने वाले समय में, लंबे समय तक आपको इसका खामियाज़ा भुगतना पड़ता है। यह बात बहुत मायने नहीं रखती कि आप प्रोकेस्टिनेट क्यों करते हैं। कुछ लोगों को डेडलाइन के दबाव में काम करना अच्छा लगता है, जबकि कुछ लोग विफलता के डर से काम को अंतिम समय तक के लिए टालते रहते हैं।

प्रोकैसटिनेशन करने वाले लोगों के मामले में एक बात तो कॉमन है कि उन्हें इसकी कीमत चुकानी पड़ती है। अमेरिकन साइकलॉजिकल सोसाइटी जर्नल में प्रकाशित, डायान टाइस और रॉय बॉमिस्टर के बहुचर्चित अध्ययन में प्रोकैसटिनेशन के परिणाम के बारे में चर्चा की गई है। ये परिणाम निम्न विषयों से संबद्ध हैं :

- अवसाद
- अंधविश्वास
- आत्मविश्वास की कमी
- चिंता
- तनाव

प्रोकैसटिनेशन ऐसे ही नहीं हो जाता। यह आपमें आत्म-अनुशासन की कमी दर्शाता है। बहुत से शोधकर्ताओं ने तो प्रोकैसटिनेशन को शराब पीने और ड्रग्स लेने के बराबर माना है। यह गंभीर है। मैंने वर्षों इसे झेला है।

कॉलेज से बाहर आने के बाद के वर्षों में मुझे काम शुरू करने और खत्म करने में काफी संघर्ष करना पड़ा। प्रोकैसटिनेशन दरअसल एक ऐसी आदत है, जो आपके सिस्टम में बस घुस जाती है, और, इसे अपने सिस्टम से बाहर निकालना इतना आसान भी नहीं है। जब भी मुझे कोई नया बिज़नेस आइडिया आता, या मैं कुछ नया शुरू करना चाहता था, तो मैं इस तरह से आगे बढ़ता था :

जब भी मुझे कोई नया विचार सूझता, या मैं कोई नया लक्ष्य निर्धारित करता, तो शुरुआत तो ज़रूर होती, लेकिन उसके साथ-साथ चीज़ें बिगड़ने भी लगती थीं। शुरुआत करने के बाद, मैं घोर असमंजस की स्थिति में फंस जाता था। ध्यान भटकना, दूसरे नए विचार, नए अवसर तलाशना, असफलताएँ, ख़ुद से नकारात्मक बातें करना, जैसी चीज़ें मेरे रास्ते में आने लगती थीं। परिणाम

हमेशा की तरह वही: तुम कभी कुछ नहीं कर पाओगे!

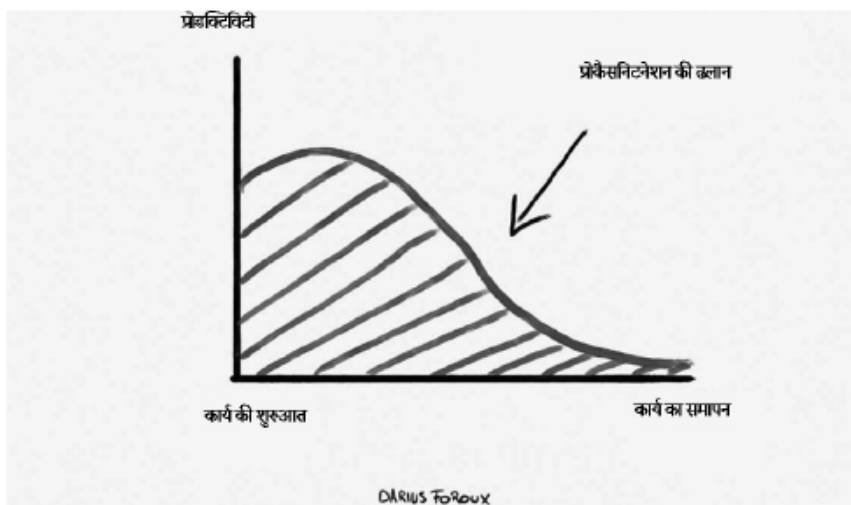
प्रोकैसटिनेशन को हराना

मेरे हिसाब से डायान टाइस और रॉय बॉमिस्टर के अध्ययन की मुख्य खोज इस प्रकार है :

> प्रस्तुत साक्ष्य बताते हैं कि प्रोकैसटिनेशन की प्रवृत्ति के लोग उस समय तक मस्त रहते हैं, जब तक काम की डेडलाइन का दबाव उन्हें काम करने के लिए परेशान नहीं करता। इस नज़रिए से, प्रोकैसटिनेशन आत्म-नियंत्रण की कमी से पैदा होता है और प्रोत्साहन के बाहरी तत्वों पर निर्भरता हो जाती है।

आत्म-नियमन, आत्म-नियंत्रण तथा इच्छा शक्ति, ऐसी चीज़ें हैं, जिनका हम ज़रूरत से ज़्यादा आकलन करते हैं। हम सोचते हैं : 'हाँ बिल्कुल, मैं तीन सप्ताह में एक उपन्यास लिख लूँगा।'

अपनी समझ में, हम सब विलक्षण बुद्धि वाले और मानसिक रूप से मजबूत हैं, लेकिन जब काम सामने आता है, तो हम सोच में पड़ जाते हैं। और, अगर आप प्रोकैसटिनेशन करने वाले हैं, तो ज़रूर ही अपने काम को टालेंगे। यह बात छोटे, बड़े सभी कामों पर लागू होती है।

हर कोई अपने कम्फ़र्ट ज़ोन से बाहर निकलने से डरता है — इसीलिए तो इसे कम्फ़र्ट ज़ोन कहा जाता है। कोई बड़ा कदम उठाने के लिए जिगर चाहिए। लेकिन बिलों का भुगतान करने, बॉस के लिए कोई प्रिंटआउट लेने, टैक्स जमा करने जैसे छोटे-छोटे कामों के लिए बहुत हिम्मत की ज़रूरत नहीं होती। सच तो यह है कि आप जो कुछ भी छोटा या बड़ा करने की कोशिश कर रहे हैं, उसका प्रोकैसटिनेशन से कोई वास्ता नहीं है। वह बाद में भी हो सकता है, है ना? मेरे हिसाब से काम को पूरा करना कुछ ऐसे होता है :

किसी काम के आरंभ और अंत में एक पल आता है — जिसे मैं प्रोकैसटिनेशन की ढलान कहता हूँ — जब आप ध्यान भटकाने वाली किसी चीज़ की तरफ मुड़ जाते हैं। और, ठीक यही पल है, जब आप अपनी प्रोडक्टिविटी छोड़ देते हैं।

आप किसी काम की शुरुआत करते हैं, आपमें जोश भी है, और आप ध्यान भी केंद्रित कर रहे हैं, लेकिन फिर, कुछ समय के बाद आप सोचते हैं — थोड़ी देर के लिए समाचार पढ़ा जाए।

यह बस केवल एक चीज़ से शुरू होता है। फिर आप सोचते हैं — मुझे गेम ऑफ थ्रोन्स का एक एपिसोड भी देख लेना चाहिए, उसके बाद, यूट्यूब पर एक वीडियो, और उसके बाद दूसरा। और, फिर थोड़ी देर इंस्टाग्राम पर ब्राउज़िंग, और बस, यह होता ही चला जाता है। इसका ख़ात्मा एक ज़ोरदार धमाके के साथ होता है :

'मैं अंतिम बार अपना समय बर्बाद कर रहा हूँ!'

हाँ, सचमुच।

इच्छाशक्ति काम नहीं करती, व्यवस्था काम करती है

काम करने के लिए आपको सचमुच व्यवस्थित होने की ज़रूरत होती है। बहुत से लोग रूटीन, सिस्टम, फ्रेमवर्क जैसी चीज़ों से दूर भागते हैं, क्योंकि उन्हें 'आज़ादी' चाहिए।

आपको मायूस करते हुए मुझे थोड़ी तकलीफ हो रही है, लेकिन यह बात सही है कि आपकी आज़ादी ही आपकी दुश्मन है। अगर आप सही तरीके से काम करना चाहते हैं, तो उसके लिए आपको नियम-कानून का पालन करना होगा। इस मामले में, ऐसी कौन-सी चीज़ें हैं, जो रिसर्च में प्रभावी साबित हुई हैं?

- जवाबदेही (दोस्त या कोच से किया गया वायदा)
- थोड़े-थोड़े अंतराल पर काम करना / पढ़ना
- रोज़ तीस मिनट की कसरत
- पौष्टिक आहार
- मन पर नियंत्रण
- और, सबसे महत्वपूर्ण: आपका आंतरिक उत्साह

अगर आप प्रोडक्टिविटी हासिल करने वाले सही तरीकों को आपस में एक साथ जोड़ सकें, तो आपके पास प्रोडक्टिविटी देने वाला एक सिस्टम बन जाता है।

डेडलाइन से तात्कालिकता पैदा होती है, जवाबदेही से ज़िम्मेदारी, अंतराल के साथ काम करने से आपका फ़ोकस बनता है, कसरत करने से आपको अधिक ऊर्जा मिलती है, और स्वास्थ्यप्रद भोजन से भी; इसी तरह, भटकाव को दूर करने से लालसा दूर होती है। लेकिन अगर आपमें आंतरिक उत्साह नहीं है, तो ऐसे में कोई सिस्टम आपकी मदद नहीं कर सकता। लोग इस छोटी-सी बात को बहुत उलझा देते हैं, लेकिन यह अपने-आपमें बहुत ही सरल है : आप जो करते हैं, वह क्यों करते हैं?

अगर आपको यह समझ में नहीं आ रहा है, तो अपने से कुछ समझ लें। अगर आप जानते हैं कि आप जो कुछ भी कर रहे हैं, उसे क्यों कर रहे हैं, तो फिर सबसे ज़्यादा चिड़चिड़ाहट पैदा करने वाले काम भी बर्दाश्त करने लायक हो जाएँगे, और यह कुल मिलाकर, एक बड़ी तस्वीर का हिस्सा बनेगा।

इसलिए, अब किसी काम में कूद पड़ने के पहले, एक कदम पीछे हटें, फिर सोचें कि जो कुछ भी आप कर रहे हैं, उसे क्यों कर रहे हैं; और फिर, अपने उस सिस्टम पर भरोसा कर आगे बढ़ें, जिससे काम करने में मदद मिलती है। यह कोई रॉकेट साइंस नहीं है। बस साइंस है।

समय की बर्बादी कैसे रोकें और व्यक्तिगत प्रभावशीलता कैसे बढ़ाएँ

मैं प्रोडक्टिविटी बढ़ाने पर इतनी रिसर्च क्यों करता हूँ, इसका कारण बहुत सरल-सा है। मेरा मानना है कि प्रगतिशील जीवन, एक ख़ुशहाल जीवन के बराबर है। यही नहीं, आप आम लोगों से अधिक प्रोडक्टिव हैं, तो आप अपने करियर में, उनसे कहीं अधिक तेज़ रफ्तार से आगे बढ़ेंगे। आप ज़्यादा सीखेंगे। अधिक-से-अधिक काम कर सकेंगे, और परिणामस्वरूप, अधिक-से-अधिक हासिल भी कर सकेंगे।

और, जब मैं प्रोडक्टिविटी के बारे में बात करता हूँ, तो दरअसल, यह बात प्रभावशीलता के बारे में होती है। क्योंकि, प्रोडक्टिविटी का मतलब यह नहीं कि आप सही चीज़ें करें। प्रोडक्टिविटी का मतलब, बस यह होता है कि आपने बहुत सारा काम कर लिया है। लेकिन यदि बहुत सारा काम सार्थकहीन हो तो वह कोई मायने नहीं रखता।

जबकि प्रभावशीलता का मतलब होता है, जो भी करें, सही करें और, अगर आप अपने काम को अच्छे से करना चाहते हैं, पैसे कमाना चाहते हैं, एक सार्थक जीवन जीना चाहते हैं, या कोई कौशल सीखना चाहते हैं, तो उन सब चीज़ों में प्रभावशीलता ही मायने रखती है। अन्यथा, आप बस गोल-गोल घूमते ही रह जाएँगे। देखने में तो लगेगा कि आप बहुत व्यस्त हैं, लेकिन आप कुछ भी सार्थक हासिल नहीं कर पाएँगे। दूसरे शब्दों में : बेमतलब के कार्य करना बड़ा आसान है। परंतु ऐसे काम, आपको, अपना उद्देश्य पाने में कोई मदद नहीं करते।

परिणाम ही सबसे अधिक मायने रखते हैं

व्यवहार में, इसका मतलब यह है: भले ही, आप हर सप्ताह पचास घंटे काम कर रहे हैं, लेकिन यदि आपका कोई निजी, भावनात्मक या वित्तीय विकास नहीं हो रहा है, तो फिर आप कार्यकुशल नहीं हैं। लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं, 'मैं कहाँ से शुरुआत करूँ?' उनके इस सवाल का जवाब देने के लिए मैं अपने एक अभ्यास 'प्रो-क्रैस्टिनेट ज़ीरो' के बारे में बताना चाहता हूँ।

यह अभ्यास मैंने, पीटर ड्रकर की किताब, दि इफ़ेक्टिव एग्ज़िक्यूटिव से लिया है। मेरे हिसाब से ड्रकर, प्रभावशीलता बढ़ाने पर आधारित पठन-पाठन में अग्रणी और सबसे बढ़िया विचारक हैं। इन दिनों आप जो भी किताबें, लेख, प्रोडक्टिविटी बढ़ाने वाले टूल्स या एप देखते हैं, उनमें से बहुत सारे, कहीं-ना-कहीं, पीटर ड्रकर से प्रभावित हैं, जिन्हें निजी प्रभावशीलता जैसी अवधारणा को दुनिया के सामने लाने के लिए जाना जाता है।

आगे दि इफ़ेक्टिव एग्ज़िक्यूटिव से एक अभ्यास है (जिसे मैंने थोड़ा-सा बदल करके थोड़ा और सरल बना दिया है), आप ख़ुद को, और अधिक प्रभावशील बनाने के लिए इसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

चरण 1: अपने समय को जानें

मैं अक्सर लोगों को कहते सुनता हूँ : 'मुझे पता ही नहीं चलता मुझमें कहाँ कमी है और मैं प्रोकैटिनेट करता रहता हूँ।'

ऐसे लोगों से मेरा एक सवाल है: 'क्या आप अपने समय को जानते हैं?' यदि आप अपने समय का लेखा-जोखा नहीं रखते, तो आप न तो प्रोकैसटिनेशन को रोक सकेंगे, और न ही, अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ा सकेंगे। यदि आप अपने समय का बेहतर प्रबंधन करना चाहते हैं, तो आपको यह जानना पड़ेगा कि आपका समय कहाँ खर्च होता है। इस मामले में आप अपनी याददाश्त पर भरोसा नहीं कर सकते। अगर मैं आपसे पूछूँ कि एक सप्ताह पहले ठीक इसी समय, आप क्या कर रहे थे, तो क्या आप जवाब देंगे? अब यहाँ से शुरुआत करते हैं।

आप अपने समय के बारे में किस तरह जान सकते हैं। इसके लिए एक एक्टिविटी लॉग रखें। अपने क्लाऐंट्स के साथ सेशन लेने से पहले ही, मैं अक्सर उन्हें दो सप्ताह का एक्टिविटी लॉग रखने के लिए कहता हूँ। एक्टिविटी लॉग, दरअसल हूबहू वही है — जैसा आप सोच रहे हैं — आपके पूरे दिन में, हर घंटे की गतिविधियों का हिसाब-किताब।

यहाँ यह बहुत मायने नहीं रखता कि आपने, किस खास तरीके से अपना एक्टिविटी लॉग बनाया है। यहाँ बस यह महत्वपूर्ण है कि आपको अपने कम-से-कम दो सप्ताहों का लेखा-जोखा रखना है। इससे आगे बढ़कर, आप अपने पूरे एक महीने की गतिविधियों का हिसाब-किताब रखेंगे।

मैं अपनी डेस्क पर बस एक पेन और एक नोटपैड रखता हूँ। हर एक घंटे पर मैं अपने द्वारा किए गए काम और समय को दर्ज करता हूँ।

नोटबुक को नज़र के सामने रखिए, ताकि आपको लिखना याद रहे।

चरण 2: अपने अनुत्पादक कामों की पहचान करें

यह चरण दरअसल बहुत सरल है। यहाँ मुझे आपसे बस एक ही प्रश्न पूछना है:

'अपने लॉग में से, बार-बार होने वाली गतिविधियों पर एक-एक कर नज़र डालिए। यदि आप उन्हें न करें, तो क्या होगा?'

यदि आपका उत्तर है: 'क़यामत आ जाएगी' तो फिर कुछ भी न बदलें। लेकिन यदि आपका उत्तर होता है: 'कोई फ़र्क़ नहीं पड़ेगा' तो आपके हाथ सोने की खान लग जाएगी। हम सब ऐसी गतिविधियाँ करते रहते हैं, जिनका नतीज़ा शून्य होता है। मैं ऐसी गतिविधियों को समय की बर्बादी कहता हूँ।

चरण 3: समय बर्बाद करने वाले कामों को हटाएँ

वाह, ये हुई ना बात! जानिए कि आपका समय जाता कहाँ है। अब अपने जीवन के गैर-ज़रूरी कामों में से, महत्वपूर्ण कामों की पहचान करें। और, समय बर्बाद करने वाले फ़िज़ूल के कामों को बाहर करें। आसान है न? हाँ। और, अगर आप, अति-कार्यकुशल बनना चाहते हैं, तो नियमित रूप से अपना लॉग रखें। आपको पूरे वर्ष भर, 365 दिनों का लॉग रखने की ज़रूरत नहीं है। इसके बदले आप, पूरे साल, दो भागों में, दो-तीन सप्ताहों का हिसाब-किताब रखें। अपने समय का लेखा-जोखा रखने, और समय की बर्बादी करने वाले कामों की पहचान करने के लिए इतना काफ़ी है। इस सरल से अभ्यास का एक और लाभ यह है कि इससे आपको, अपनी डेली रूटीन के बारे में सोचने का मौक़ा मिलता है।

अक्सर ही हम, समय की बर्बादी करने वाली गतिविधियाँ शुरू कर देते हैं, और फिर वे हमारी

आदतें बन जाती हैं। अगर आप उनके बारे में जागरुक नहीं हैं, तो फिर उन बुरी आदतों को छोड़ना मुश्किल हो सकता है। प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के मामले में मुझे यह अभ्यास, सबसे असरदार चीज़ों में से एक लगता है। इसलिए, बस अभी शुरू करें। आपका एक्टिविटी लॉग शायद कुछ इस तरह दिखेगा:

- (समय लिखें) — टाइम लॉग रखने के विषय पर आधारित डेरियस फ़रू का लेख पढ़ा और अपना टाइम लॉग रखने की शुरुआत की।
- (समय लिखें) — अपना मोबाइल फोन बंद किया और अपने काम पर वापस आया (आप जो भी कर रहे हों)।
- (समय लिखें) — न्यूज़ ब्राउज़िंग की, फेसबुक, इंस्टाग्राम और यूट्यूब के वीडियो देखे (अपने-आप के साथ ईमानदार बनें, हम सब ही उटपटांग काम करते रहते हैं)।
- (समय लिखें) — ईमेल का जवाब दिया।

बहुत अच्छे! मुझे ख़ुशी है कि आपने शुरुआत तो कर दी। अब इसे अगले दो सप्ताह तक जारी रखें।

अनप्रोडक्टिव लोगों की वे आदतें जिनका अनुसरण आप नहीं करना चाहेंगे

मैं प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के बारे में इसलिए इतना पढ़ता हूँ क्योंकि मैं ख़ुद एक अनप्रोडक्टिव व्यक्ति हूँ। यह सही है, मैं सचमुच ऐसा हूँ। मैं बहुत सोता हूँ। मैं बहुत बातें करता हूँ। मैं बहुत अधिक पढ़ता हूँ। मैं पूरे दिन संगीत सुनता रहता हूँ, फ़िल्में देखा करता हूँ और ऐसे गैजेट खरीदता हूँ, जो मुझे जोंबी बना देते हैं।

लेकिन, अगर यह मेरी प्रोडक्टिविटी से संबंधित नहीं होता, तो मैं ऐसा कुछ भी नहीं करता। मैं शायद यह लेख भी नहीं लिखता। अगर आप सोशल मीडिया ब्राउज़ करेंगे तो आपको केवल सृजनशील लोग ही दिखेंगे, जो स्वस्थ हैं और धनी भी हैं। लेकिन क्या सच में ऐसा है? मुझे नहीं पता। मुझे बस इतना पता है: आप 24/7 सृजनशील नहीं बने रह सकते। और, प्रोडक्टिविटी के एक बड़े भाग का संबंध, बेकार की आदतों से पीछा छुड़ाना भी है।

अब हम इसके बाद दस ऐसी अनप्रोडक्टिव आदतों के बारे में बात करेंगे, जिन्हें मैंने कम करना या दूर हटाना सीख लिया है। क्या आपमें भी ऐसी कुछ आदतें हैं? चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। हम सब, कभी-कभी अनप्रोडक्टिव हो ही जाते हैं। लेकिन अगर आपके पास ऐसी पाँच या उससे अधिक आदतें हैं, तो उन्हें बदलने का समय आ गया है। एक बात तो पक्की है: कोई भी अनप्रोडक्टिव नहीं बनना चाहता।

हद से अधिक काम करना

मैं कभी-कभी लगातार बारह-तेरह घंटे काम करता हूँ, ब्रेक भी लेता हूँ तो केवल कसरत करने और खाना खाने के लिए। और, यह कुछ दिनों तक जारी रहता है। लेकिन, कुछ दिनों के बाद जब सब कुछ चौपट हो जाता है, मुझे तकलीफ़ होने लगती है, मैं अपना काम नहीं कर पाता। दरअसल उस स्थिति में अपना काम करने का मन भी नहीं करता। यह कोई अच्छी बात तो है नहीं। इसलिए, मैंने अपने काम के घंटों का हिसाब-किताब रखना सीखा। हेमिंग्वे ने ऐसा करने की कोशिश तब की थी, जब वे कामयाबी के शिखर पर थे।

मेरा भी वही लक्ष्य है, लेकिन ऐसा करना आसान भी नहीं है, क्योंकि हमें हर चीज़ बहुत जल्दी, और, बस अभी चाहिए होती है। इसलिए, ख़ुद को, अपने काम को, और अपनी डेडलाइन को जानें। क्या आपकी कोई डेडलाइन नहीं है? तो इसे हल्के में मत लीजिए, क्योंकि अपने तनाव भरे दिनों के लिए आपको डेडलाइन की ज़रूरत पड़ेगी। और सबसे महत्वपूर्ण बात है: धैर्य रखें।

बहुत अधिक चिंता करना

क्या होगा, अगर मैं दिवालिया हो गया? क्या होगा, अगर मेरी नौकरी चली गई तो? क्या होगा, अगर मेरी प्रेमिका मुझसे प्यार नहीं करेगी तो? क्या होगा, अगर मुझे कैंसर हो गया तो? क्या होगा, अगर मेरा प्लेन क्रैश हो गया तो? क्या होगा, अगर मेरी आँखों की रोशनी चली गई तो? क्या होगा अगर मैं. . .?

अभी तक आप उस शुतुरमुर्ग की तरह हैं, जिसने अपना सिर रेत में घुसा रखा है। आप ख़ुद में इतना खोए हुए हैं कि आपको यह दिखाई नहीं दे रहा है कि आपका सोचने का तरीका स्व-केन्द्रित है। आपकी सोच बस मैं, मैं, मैं, तक सिमटी हुई है, मैं इस बारे में सब कुछ जानता हूँ। यह सारे उदाहरण मेरे अपने निजी जीवन से लिए गए हैं। मैं 'क्या होगा अगर' वाली सोच का सरताज हुआ करता था; लेकिन फिर मुझे समझ में आया: आप इसी पल में मरने नहीं जा रहे हैं। इसलिए, ख़ुद को इस सोच से बाहर करें और चिंता करना छोड़ दें। कुछ उपयोगी काम करें (मुझे पता है, यह इतना आसान नहीं है, लेकिन फिर भी, आप यह तो सीख सकते हैं कि चिंता करना कैसे छोड़ा जाए)।

ज़िद्दी होना

हम समय-समय विभिन्न लोगों से मिलते-जुलते हैं। क्या आपको कभी ऐसा लगता है: 'मैं इसकी बात क्यों सुनूँ?' या 'यह क्या जानती है?' मुझे तो नहीं पता, शायद आपसे ज़्यादा। हमें तब तक पता नहीं होता, जब तक हम दूसरों की बात नहीं सुनते।

लेकिन अगर आपको यह लगे कि आप ही दुनिया में सर्वोत्तम हैं, तो आप लोगों को कभी मौक़ा नहीं देंगे। मुझे लगता है कि हर कोई ज़िद्दी होता है, कोई हद से ज़्यादा तो कोई थोड़ा-सा।

मुझे शायद यह ज़रूर कहना चाहिए कि ज़िद भी एक अच्छी बात है। निन्दकों की बातों पर कान न धरना या लोग क्या कह रहे हैं; इसकी परवाह न करना, यह एक तरह से अच्छा ही है। लेकिन रिश्तों के मामले में ज़िद परेशानी ला सकती है। इस तरह की ज़िद ठीक नहीं है। और ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका पूरा जीवन ही रिश्तों पर टिका है, और आपका करियर भी।

इसलिए, यदि आप दूसरों के साथ काम करने से इनकार करते हैं, तो आप उन सबको नुकसान पहुँचाते हैं, जो इस काम से जुड़े हैं। यह हमेशा याद रखें। मैं ख़ुद को अक्सर याद कराता रहता हूँ कि ज़िद बुरी भी हो सकती है। और कभी-कभी तो इतनी बुरी कि मैं अपनी ही बात नहीं सुनता। मगर मैं इसमें सुधार लाने की कोशिश करता रहता हूँ।

हमेशा चेक करते रहना

क्या कर रहे हैं? मैं बस फ़ेसबुक चेक कर रहा था।

आप क्या चेक कर रहे हैं?

ईमेल? टीएमज़ेड? सीएनएन? एनबीए? एनएफएल? इंस्टाग्राम? ट्विटर? स्नैपचैट?

चेक करना कोई उपयोगी चीज़ नहीं है, यह एक क्रिया हो सकती है, मगर सही मायनों में यह कोई एक्शन नहीं है। जब मैंने ब्लॉग लिखना शुरू किया तो मैं हमेशा, इससे जुड़े अपने आँकड़े यूँ ही देखा करता था। फिर मैंने इस बात पर विचार किया कि ऐसे चेक करते रहने का क्या परिणाम है?

कुछ भी नहीं। आप बस जानकारी लेते जाते हैं। इसलिए, मैंने अपनी इस 'चेकिंग' को न्यूनतम कर दिया है, मैंने अपने फोन में से सारे न्यूज़ और सोशल मीडिया एप्प्स डिलीट कर दिए हैं। मेरे फोन में ईमेल तक नहीं है। अगर ऐसा नहीं होता तो मैं यह सब चेक करता ही रहता। मैं ऐसा चाहता नहीं हूँ। मैं अब बस अपना ईमेल तभी चेक करता हूँ, जब मुझे किसी ईमेल का जवाब देना होता है।

चेकिंग एक आदत है, जिसे आप कभी पूरी तरह से छोड़ नहीं सकते। मैं अभी भी एनबीए फॉलो करता हूँ, क्योंकि मुझे यह पसंद है। 'चेकिंग' नामक बुराइयों में से, बस एक-दो ऐसी

बुराइयों को चुनें, जिन्हें आप सचमुच पसंद करते हैं, और बाकी को छोड़ दें। ऐसा करके आप कहीं कुछ भी नहीं गंवाएँगें।

ज़िन्दगी से भागना

दो साल पहले तक, जब भी मुझे तनाव महसूस होता था, तो मेरे मुँह से ऊटपटांग बातें निकलतीं: 'मुझे कुछ पीना है' या: 'मुझे छुट्टी पर जाना है।'

और, जब कभी मेरे काम या मेरे रिश्तों में इस तरह की बातें आतीं तो मैं ऐसा दिखावा करता था कि वे परेशानियाँ हैं ही नहीं। कभी-कभी मैं इन पर बात करने के लिए समय भी लेता था। लेकिन समस्या की जड़ें बहुत गहरी थीं। उस समय मुझे न तो अपनी नौकरी पसंद आती थी, न रिश्ते, और न ही वह शहर, जहाँ मैं रहता था। सच पूछिए तो, मुझे अपनी ज़िन्दगी ही नहीं पसंद आती थी।

तो क्या मैं हालात को बदल पाया? नहीं। मैं हमेशा उन परेशानियों से भागता रहा। परेशानियों से भागकर ज़िन्दगी का सामना करने के लिए कुछ हद तक ताक़त मिल सकती है; लेकिन आप और मैं, दोनों ही यह बात अच्छी तरह जानते हैं कि समस्या तब तक नहीं जाएगी, जब तक आप उसे जड़ से उखाड़ कर नष्ट न कर दें। मैंने बामुश्किल यह तरीक़ा सीख लिया है। और, इन दिनों मैं, समस्याओं से उनके बड़ा होने से पहले ही निपट लेता हूँ।

हाँ कहना

बहुत से लोग 'ना' कहते डरते हैं। शायद वे सामने वाले को मना नहीं कर पाते, या, शायद, 'ना' शब्द से ही असहज महसूस करते हैं। मुझे नहीं पता। लेकिन सच पूछा जाए, तो इससे बहुत फ़र्क़ नहीं पड़ता है। अगर फ़र्क़ पड़ता है, तो इससे: 'अगर आप हाँ कहते ही जा रहे हैं, तो आप किसी और की ज़िन्दगी जी रहे हैं।'

एक बार इसके बारे में सोचें। इसके अंदर तक जाएँ। हम सबको पता है कि यह बात सच है। हमारा तो समय भी हमारे नियंत्रण में नहीं है। तो क्या आप अपनी ज़िन्दगी पर पूरी तरह से नियंत्रण चाहते हैं? अगर हाँ, तो फिर लाख चीज़ों के लिए न कहें, और उन कुछ चीज़ों के लिए हाँ; जो वाक़ई आपके लिए मायने रखती हैं।

चीज़ों को लिखकर नहीं रखना

हाँ, हाँ, आपकी याददाश्त तो एक हाथी की है। या फिर, आप इतने स्मार्ट हैं कि आपको सब कुछ याद रहता है। सही है न?

बिल्कुल गलत। अपने विचार, काम, आदि को लिखकर नहीं रखना मूर्खता है, क्योंकि अगर आप अपनी याददाश्त पर भरोसा कर रहे हैं, तो कहीं-न-कहीं, अपने दिमाग की शक्ति बर्बाद कर रहे हैं। और, जब आप चीज़ों को लिख कर रखते हैं, तो दिमाग की ताक़त दूसरी चीज़ों के लिए बचा कर रख पाते हैं, जैसे कि समस्याओं का हल निकालना। यह सच में उपयोगी है, और आपके करियर को आगे ले जा सकता है।

अगर आप डायरी लिखते हैं, तो और भी अच्छी बात है। लेकिन मैंने देखा है कि बहुत से लोगों को डायरी लिखने का काम पसंद नहीं आता है। इसलिए, मैं इसे सिर्फ 'नोट' करना कहता हूँ। तो, यह लेख पढ़ते समय आपने क्या 'नोट' किया?

अपने साथ कठोरता

'मुझसे कुछ नहीं होता!' यह सोच गलत है।

'क्यों?' क्योंकि आज सुबह आखिर आप अपने बिस्तर से बाहर निकले, है न?

'हाँ।' तो फिर आप बधाई के पात्र हैं, क्योंकि आपने ज़िन्दगी की एक मुश्किल चीज़ को आसान कर दिखाया है। ख़ुद पर गर्व करें क्योंकि बिस्तर से बाहर निकलकर आप जो कुछ करते हैं, वह आपकी उपलब्धि ही तो है।

व्यक्तिगत शिक्षा को नज़रअंदाज़ करना

'वाह! मेरा कॉलेज खत्म हो गया। पुरानी किताबों से पीछा छूटा!'

अगर आप ऐसा सोचते थे, भले ही बहुत साल पहले; तब तो आपको वाक़ई चिंता करने की ज़रूरत है।

ऐसा कौन है, जिसने कोई एक चीज़ सीखने के बाद सीखना बंद कर दिया हो? मुझे तो यही समझ में नहीं आता कि इस तरह का आईडिया हम अपने दिमाग में आने ही क्यों देते हैं? मुझे ऐसा लगता था कि स्कूल से बाहर निकलने के बाद सीखने का सिलसिला बंद हो जाता है, लेकिन सच्चाई यह है: 'सीखना रुकने से आपकी ज़िन्दगी भी रुक जाती है।'

इसलिए, अपने-आप पर ध्यान दें। कुछ नया सीखें। किताबें पढ़ें, कोई कोर्स कर लें। वीडियो देखें। यह सीखना-सिखाना घर से करें, या बाहर जाकर, इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। बस नई-नई चीज़ें सीखते रहें, क्योंकि सीखना ही मायने रखता है। इससे आप ज़्यादा प्रोडक्टिव बनेंगे, और ज़िन्दगी जीने के लिए अपने-आप में जोश भी महसूस कर पाएँगे।

नियम-कानूनों से कन्नी काटना

यह सबसे अच्छा बिंदु मैंने, अंत के लिए बचा रखा था। अधिकांश लोगों को नियम-कानूनों से चिढ़ होती है, सही कहा न मैंने? और, इस चीज़ की शुरुआत हमारे बचपन में ही हो जाती है। 'मुझे यह क्यों करना है, मुझे वह क्यों करना है?' क्योंकि तुम्हारे लिए यही अच्छा है, इसीलिए, (तुम बड़े अजीब बच्चे हो) लेकिन व्यस्क होने पर हमारे सामने कोई और नियम-कानून नहीं होते (सरकार द्वारा बनाए गए नियम-कानूनों के अलावा। आप समझ ही गए होंगे, मैं किस बारे में बात कर रहा हूँ)।

नियम-कानून बेकार हैं

मेरा हमेशा से यही मानना रहा। मुझे लगता था कि मैं तो बिल्कुल स्वच्छंद हूँ। लेकिन मैं मूर्ख था। दरअसल, नियम-क़ानून, ज़िन्दगी की सबसे अच्छी चीज़ हैं। बिना नियम-क़ानूनों के हम सब जानवर ही बनकर रह जाएँगे। और, जब प्रोडक्टिविटी बढ़ाने की बात आती है, तो सबसे पहला नियम होता है: नियम-क़ानून पर चलना। अगर आप नियम-क़ानून के बिना चलना चाहते हैं, तो कोई बात नहीं, अपनी मर्ज़ी का करें। लेकिन यह भी याद रखें कि ज़िन्दगी कोई फ़ाइट क्लब नहीं है। सच पूछा जाए तो नियम-क़ानून हमारी समस्याएँ सुलझाने के लिए होते हैं और, उनमें से अधिकतर, हमारे जीवन को अधिक उपयोगी बनाते हैं।

विज्ञापन के क्षेत्र में पच्चीस साल से अधिक का तजुर्बा रखने वाले, और मैड मेन के सह-

निर्माता, जोश वेल्टमैन ने यह बात अपनी किताब, सेड्यूसिंग स्ट्रेंजर्स में कुछ इस तरह से रखी है:

> किसी समस्या को सुलझाने के लिए पाबंदियों और स्वच्छंदता का एक अजीब-सा मिश्रण चाहिए। जब कभी मुझे यह सुनने को मिलता है, 'मज़े करो' या फिर 'कुछ लीक से अलग हटकर सोचो' तो अपने तजुर्बे से मैं समझ जाता हूँ कि चीज़ें कुछ इस तरह का मोड़ लेने वाली हैं कि जिससे समय की बहुत बड़ी बर्बादी होगी।

ख़ुशखबरी: आप ही नियम-कानून बनाते हैं

उदाहरण के लिए, मेरा एक निजी नियम है: कभी शिकायत मत करो। एक और है नियम है: रोज़ पढ़ो और कसरत करो, और यह भी कि हर शाम को, दिन का अंत अगले दिन की प्राथमिकताएँ तय करने के साथ करो। जब आप प्रोडक्टिविटी संबंधी अपने सारे नियमों को एक साथ जोड़ते हैं, तो एक सिस्टम बन जाता है। देखा! और, सिस्टम सब कुछ बदल देता है।

स्मार्ट, बेहतर, और अधिक प्रभावकारी तरीके से काम करने के लिए, मैं अपने सिस्टम पर भरोसा करता हूँ। मुझे यह समझने में इतने साल लग गए कि सिस्टम एक अच्छी चीज़ है; और कुछ और साल लग गए, अपना एक सिस्टम बनाने में। लेकिन जो बना, वह सचमुच दमदार था। क्योंकि, इस वजह से, मैं अब एक प्रोडक्टिव इंसान बन चुका हूँ। किसी अनप्रोडक्टिव जने के लिए यह बहुत बड़ी बात है, है न?

हर शाम 30 मिनट के इस अभ्यास से आपकी ज़िन्दगी की गाड़ी चल पड़ेगी

एक व्यस्त दिन गुज़रने के बाद, काम समेटना और फिर रात की अच्छी नींद के लिए ख़ुद को तैयार करना बहुत चुनौतीपूर्ण होता है। अक्सर ही, मैं देर रात तक काम करता हूँ, और कभी-कभी पढ़ता हूँ, या कोई टीवी शो देखता हूँ।

और, जब आप सोना चाहते हैं, तो आपको नींद नहीं आती, क्योंकि आपके दिमाग में ऐसी बहुत सारी बातें गूंज रही होती हैं, जिन्हें आप उस समय पसंद नहीं करते।

यह कोई छिपी बात नहीं है कि बहुत से लोगों को अनिद्रा का सामना करना पड़ता है। नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, 45% अमेरिकी कहते हैं कि पिछले सात दिनों में, कम-से-कम एक बार, अधूरी या खराब नींद के कारण उनकी दिनचर्या पर बुरा असर पड़ा है।

हमारी शाम इतनी महत्वपूर्ण क्यों हैं? सुबह के लिए तो आपके पास, एक तय रूटीन है, दिन भर का कैलेंडर बना हुआ है, और आप दिन गुज़ारने का इरादा भी रखते हैं, लेकिन अगर आपमें ऊर्जा की कमी है, तो फिर इसका मतलब हुआ कि आप कुछ भी प्रोडक्टिव नहीं कर रहे हैं।

पिछले छह महीनों के दौरान, मैंने सुबह और शाम के लिए, अलग-अलग बहुत तजुर्बे किए हैं। मैंने पाया कि सुबह में किए गए कुछ अभ्यास, जीवन में लागू करने में बहुत आसान होते हैं। मगर उन्हें छोड़ना भी बहुत आसान होता है। हम जब थके हुए मन के साथ जागते हैं, तो फिर, अपनी उन आदतों पर लौट जाते हैं, जो बहुत मददगार नहीं होतीं।

और, इन सबका अंतिम परिणाम क्या होता है? आप हारने लगते हैं, और ज़िन्दगी जीतने लगती है। आप फ़ोकस नहीं बना पाते, कंट्रोल नहीं रख पाते, उत्तेजित हो जाते हैं, और कुल-मिलाकर, ख़ुश नहीं रह पाते। इसलिए, मैंने शाम के लिए एक ऐसा अभ्यास निकाला है, जो हमें उस बहुप्रतीक्षित आराम के लिए तैयार करता है, जिसे हम सब जानते हैं: सात से नौ घंटे की नींद। लेकिन, ज़िन्दगी हमेशा उस ढंग से आगे नहीं बढ़ती, और हम सब अपना सामान्य विवेक भी इसके लिए इस्तेमाल नहीं करते।

लेकिन मैंने पाया कि शाम के अभ्यास का पालन करके मैंने अपनी शामों में, और फिर इसके आगे जीवन में निरंतरता प्राप्त की।

शून्य से लेकर 10 मिनट: दिन का समापन करें

मैं हर रोज़ दिन के अंत में अपने दिन के बारे में 10 मिनट विधिवत ढंग से लिखता हूँ। कुछ वाक्यों में, मैं यह लिखता हूँ कि मैंने क्या किया, क्या सीखा, और वह सबकुछ, जो याद रखने लायक होता है। यह आसान-सा अभ्यास मुझे इन चीज़ों के लिए मदद करता है:

1. अपने किए हुए कामों को याद रखना (हालाँकि सुनने में मूर्खतापूर्ण लगता है, लेकिन हम अक्सर भूल जाते हैं कि हमने क्या किया)।
2. अपनी प्रगति की समीक्षा करना और देखना कि मैं चीज़ों को उस ढंग से कर पा रहा हूँ, जिस ढंग से करना चाहिए (उदाहरण के लिए पढ़ना, कसरत करना, परिवार के साथ

समय गुज़ारना, लिखना, उन लोगों से बातचीत करना, जिनके साथ मैं काम करता हूँ)।

मैंने यह अभ्यास, जिम रॉन से सीखा है। वह कहते हैं:

> हर दिन के अंत में आपको अपने परफॉर्मेंस का टेप प्लेबैक करना चाहिए। इसका परिणाम यह होगा कि आप या तो आत्मप्रशंसा करेंगे, या फिर आपको आत्मग्लानि होगी।

ऐसा करना बहुत आसान है — नया दिन शुरू करने के पहले, पिछले दिन का विधिवत अंत करें — इसी तरह, नया सप्ताह शुरू करने के पहले, पिछले सप्ताह का विधिवत अंत करें, और, फिर हर महीने, हर साल ऐसा ही करें।

सुनने में तो आसान लगता है, है न? यह उन सरल विचारों में एक है, जो आपके जीवन पर ज़बरदस्त प्रभाव डालते हैं।

10 से लेकर 20 मिनट: आने वाले कल के कैलेंडर की समीक्षा करें

यह बहुत ज़रूरी है। जब आप सवेरे उठते हैं, तो आपके मन में यह बात होती है कि आज आपका दिन कैसा गुज़रेगा। क्या आज आपकी कोई महत्वपूर्ण मीटिंग है? हो सकता है, कोई डेडलाइन होगी? क्या काम पूरा करना है? आप कब कसरत करेंगे? क्या बहुत दबाव डालने वाले काम भी हैं? उनसे आप कैसे निपटेंगे?

यह सरल-सा अभ्यास, आपका सारा तनाव और चिंताएँ दूर कर देता है। अधिकतर चिंताएँ, अनसुलझी समस्याओं से पैदा होती हैं, और अक्सर हम उन समस्याओं के बारे में सोचते हैं, जो दरअसल, होती ही नहीं हैं। लेकिन जब आप ख़ुद से कहते हैं: मैं सुबह 10-11 बजे, समस्या X पर काम करूँगा, तो फिर आपकी चिंता दूर हो जाती है।

और फिर, ऐसा कुछ भी नहीं बचेगा, जिसे आपको शाम को देर तक करना पड़े। बस आराम से बिस्तर पर जाएँ, और, समस्या सुलझाने को आने वाले कल के लिए बचा कर रख दें, जब आपका दिमाग तरोताज़ा हो।

20 से लेकर 25 मिनट: अपने कपड़ों को तैयार करें

'ओह, सब व्यर्थ है।' नहीं, मैं अपने दिमाग पर फालतू का बोझ नहीं डालना चाहता। देखिए, आपका दिमाग भी एक तरह की मसल है, और कुछ हद तक काम लेने के बाद, आपके दिमाग की क्षमता भी कम हो जाती है, जिसका मतलब यह हुआ कि उसके बाद, आप के निर्णयों की गुणवत्ता भी कम होने लगेगी।

इस स्थिति को डिसीज़न फैटिग कहते हैं लेकिन मुझे शाम को इसकी फिक्र नहीं होती क्योंकि मैं सोने जा रहा हूँ और मेरा दिमाग रिचार्ज हो जाएगा। हाँ, छोटे-मोटे निर्णय लेने से कोई खास फ़र्क़ नहीं पड़ेगा। लेकिन ये छोटे-मोटे अतिरिक्त निर्णय आपकी सुबह की प्रोडक्टिविटी पर प्रभाव डालेंगे, जब आप यह सोचना शुरू करेंगे कि आज मैं क्या पहनूँ? तो फिर, क्यों न आप अभी ही अपनी पोशाक तय कर लें, ताकि आपको सुबह इसके लिए अपनी बहुमूल्य मानसिक ऊर्जा ख़र्च न करनी पड़े?

25 से लेकर 30 मिनट: विजुलाइज़ करें

चूँकि मैं अपने कैलेंडर को पहले ही देख चुका हूँ, इसलिए मुझे पता है कि मेरा दिन कैसा होगा। तो फिर अगला क़दम है: अगले /दिन की कल्पना विस्तार से करें।

चार्ल्स डुहिग ने अपनी नई किताब स्मार्टर फास्टर बेटर में इस अभ्यास के बारे में चर्चा की है। डुहिग लिखते हैं कि कैसे, अत्यधिक प्रोडक्टिव लोग अपने दिन की कल्पना अधिक विस्तार के साथ करते हैं। मैं इस अभ्यास को शाम को करना पसंद करता हूँ क्योंकि जब मैं सुबह जागता हूँ तो मैंने जो कल्पना की है, वह सब कुछ याद रहता है।

इसका परिणाम होता है: बस, अब और आलस्य या स्नूज़िग नहीं।

आपको विश्वास नहीं होगा कि पहले मैं किस हद तक स्नूज़ बटन दबाया करता था। पहले मैं इतना ज़्यादा स्नूज़ किया करता था कि मेरे फोन का अलार्म भी उसके सामने बेकार हो जाता था। हरदम स्नूज़ करने वाले शायद अच्छे से समझेंगे कि मैं किस बारे में बात कर रहा हूँ। हरदम स्नूज़ बटन दबाने वालों को लगता है कि आप जीत गए, दरअसल होता इसका उल्टा है। स्नूजिंग हारने वालों के लिए है, लेकिन मैं अब कुछ भी नहीं गँवाता हूँ क्योंकि मैं हर शाम को, 30 मिनट का यह विजुलाइज़ अभ्यास करता हूँ। परिणामस्वरूप, सोते समय मुझे कोई तनाव नहीं होता, और जब जागता हूँ तो पूरे फ़ोकस के साथ। मुझे पता होता है कि अपने दिन को कामयाब बनाने के लिए मुझे क्या करना है और इस अभ्यास की मदद से मुझे यही हासिल करना है। अगर आप अपने जीवन में सचमुच सुधार लाना चाहते हैं तो, हर शाम को, 30 मिनट का यह अभ्यास, आपके लिए आरओआई — आपके निवेश से प्राप्त लाभ साबित हो सकता है।

इसलिए, आज रात ही इसे आज़माएँ और देखें। और, सुबह जागने पर, जब आप अपनी ज़िन्दगी की गाड़ी को आगे बढ़ाने को तैयार मिलें, तो आश्चर्य न करें।

इंटरनेट से दूर रहने से क्यों आपका फ़ोकस बढ़ता है

आधुनिक जीवन बहुत अच्छा है। आप अपने घर के अंदर हों या बाहर, हर समय इंटरनेट से जुड़े हुए हैं। आपके स्मार्टफोन की मदद से पूरी दुनिया आपकी अंगुलियों पर है। कितना अच्छा लगता है सुनने में, है न? नहीं! अधिकांश लोग दरअसल प्रौद्योगिकी का इस्तेमाल नहीं करते, बल्कि प्रौद्योगिकी उनका इस्तेमाल करती है।

ऐप, गेम, वीडियो, लेख, विज्ञापन, टीवी शो; इन सबको, आपका ध्यान पाने के लिए ही डिज़ाइन किया गया है। इसलिए, आपको पता भी नहीं चलता कि हर सप्ताह, इन चीज़ों पर आप अनगिनत घंटे बर्बाद कर रहे हैं। आपका ध्यान हर जगह है, लेकिन सही जगह पर नहीं।

हर जगह मौजूद होने का मतलब है, कहीं भी मौजूद नहीं होना।

—सेनेका

क्या आपने कभी सोचा है, एक एपिसोड खत्म होने के बाद, नेटफ्लिक्स का अगला एपिसोड, अपने-आप ही 3,2,1 सेकंड में क्यों शुरू हो जाता है? और जब ऐसा होता है, तो आप सोचते हैं: 'क्यों छोड़ा जाए, एक और एपिसोड देख लेते हैं।' यही बात, यूट्यूब पर भी लागू होती है। आपके हिसाब से, क्या उनके सारे सुझाव अच्छे होते हैं? दरअसल, वे सब आपको बांध कर रखते हैं। और यह नियम, हर प्रकार के कंटेन्ट पर लागू होता है। वीडियो, एपिसोड, लेख, गेम, राउंड, मूवी; आप जो कहें, अगला वीडियो ज़रूर होता है।

मज़े की बात यह है कि अधिकतर लोग, जो इस तरह के लेख पढ़ते हैं; उन्हें पता होता है कि फ़ोकस की कमी ठीक नहीं होती है। और, हाल के वर्षों में तो, ध्यान भटकने के दुष्प्रभावों पर बहुत सारे शोध पत्र और किताबें भी लिखी गई हैं। रिसर्च से यह पता चलता है कि ध्यान का भटकाव अधिक तनाव, उच्चतम स्तर की कुंठा, समय के दबाव, और अधिक प्रयास करने की ज़रूरत से जुड़ा हुआ है।

पूरे ध्यान से काम करना मुश्किल है, क्योंकि हमारा ध्यान हमेशा भटकता रहता है

यह आपकी गलती नहीं है। तकनीक आपके दिमाग में घुस कर बैठ जाती है—आपको एक उपभोक्ता, कन्ज़्यूमर बनाकर छोड़ देती है। इसलिए, आप इंटरनेट या टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करने से ख़ुद को रोक नहीं पाते। मैं शर्त लगाता हूँ कि आपने इसे पहले आज़माया होगा। 'मैं, बे-वजह, घंटों तक कभी ब्राउज़ नहीं करूँगा।' हाँ, बिलकुल!

तो फिर क्या कारगर होगा? हाल ही में मैंने, एक सिस्टम की मदद से, प्रोकैसटिनेशन को छोड़ने के बारे में लिखा है। उस पूरे सिस्टम में सबसे महत्वपूर्ण भाग यह है:

ख़ुद को इंटरनेट से अलग करें

और, इसे करने का केवल एक ही कारण है: किसी भी चीज़ की अति बुरी होती है, यहाँ तक कि, अच्छी चीज़ों की भी।

- हद से अधिक कसरत? आप हद से ज़्यादा थक जाएँगे।
- हद से अधिक प्यार? लोगों का दम घुटने लगेगा।
- हद से अधिक काम? आप परेशान हो जाएँगे।
- हद से अधिक खाना? आपका वज़न बढ़ जाएगा।
- हद से अधिक पानी? आप जी नहीं पाएँगे।

तो फिर, इंटरनेट पर इतना अधिक समय क्यों? यह सवाल मैंने, दो साल पहले अपने-आपसे पूछा था। मुझे कोई जवाब नहीं मिला। इसलिए, मैंने सोचा कि जब मैं हर काम संतुलन से करता हूँ, तो फिर इंटरनेट का संतुलित इस्तेमाल क्यों नहीं? तुरंत ही मुझे समझ में आ गया कि इंटरनेट के इस्तेमाल में कोई संतुलन नहीं हो सकता, यह बस बूफ़े जैसा है; जिसमें खाने की कोई सीमा नहीं होती है। और, जब आप अच्छे से ठूंस लेंगे तो फिर, आत्म-ग्लानि आपको ज़िंदा ही खाना शुरू कर देगी।

ठीक ऐसा ही कुछ, इंटरनेट के इस्तेमाल के मामले में भी है। यह ललचाता है, संतुष्टि देता है और हर जगह उपलब्ध भी है। आप जहाँ भी जा रहे हैं, यह आपके साथ-साथ है। यूट्यूब, व्हाट्सएप, फेसबुक, स्नैपचैट, आदि। लेकिन मुझे तो, मेरे काम में व्यवधान डालने वाली चीज़ों को दूर हटाना है। हालाँकि यह भी देखना है कि मैं एक वैरागी के रूप में अपना जीवन गुजारना नहीं चाहता हूँ। इसलिए, मुझे कोई बीच का रास्ता निकालना था, जो कारगर हो। मैंने पाया कि इंटरनेट को लेकर मेरे रवैए में थोड़े से बदलाव से काम बन सकता है।

मैं हमेशा ‘कनेक्टिड’ से हमेशा ‘डिस्कनेक्टिड’ हो गया

व्यवहार में यह कुछ ऐसे है:

- फोन पर वाईफ़ाई और मोबाइल डेटा हमेशा बंद रहते हैं। मैं इन्हें तभी चालू करता हूँ, जब मुझे ज़रूरत होती है।
- लैपटॉप पर काम करते समय, मैं सेल्फ कंट्रोल नाम के एक ऐप इस्तेमाल करता हूँ (विंडोज़ के लिए फोकसमी आज़मा कर देखें), यह ऐप व्यवधान डालने वाली साइटों को ब्लॉक कर देता है। इसका यह फ़ायदा होता है कि मेरे एवरनोट, डेवन, ऑफिस, 365 जैसे ऐप कनेक्टिड रहते हैं जिससे क्लाउड पर मेरा काम सेव होता रहता है।

हमेशा जुड़े रहना, आपके फ़ोकस और उत्पादकता के लिए अच्छी चीज़ नहीं है। यह बस वैसे ही है कि आप जिम जाते हैं, या डिनर पर जाते हैं, या अपने पार्टनर के साथ आपकी रोमांटिक डेट होती है। यह सब चीज़ें आप दिन में 24 घंटे नहीं करते, बल्कि केवल 30 मिनट, या एक घंटा या कुछ घंटों के लिए करते हैं। इन चीज़ों की अति कहीं से भी अच्छी नहीं होती।
इंटरनेट से अलग रहने के अद्भुत परिणाम सामने आए हैं, अब मुझे दिन में 500 बार अपना स्मार्टफोन, ईमेल या न्यूज़ देखने की बेचैनी नहीं होती।

आपको ऐसा लगता है कि आप कहीं कुछ भी मिस नहीं कर रहे हैं। इससे आपके जीवन में शांति आती है। अब मेरे दिन मुझे बहुत कुछ देकर जाते हैं, मैं पहले से ज़्यादा काम कर पाता हूँ, कम व्यवधान महसूस करता हूँ, और मेरे पास उन चीज़ों के लिए अधिक समय है, जो मुझे ख़ुशी देती हैं।

अब दिन के अंत में, इंटरनेट बस एक टूल होता है, हालाँकि, हममें से कुछ लोगों को लगता है कि यही सब कुछ है, लेकिन फिर भी मुझे पूरा विश्वास है कि अब से आने वाले कुछ सालों में, मैं पीछे मुड़कर नहीं देखूँगा, और न ही यह अफसोस करूँगा कि मैंने इंटरनेट पर पर्याप्त समय

नहीं गुज़ारा।

आप क्या कल्पना कर सकते हैं? आप मृत्युशैय्या पर हैं, और अपने परिवार से यह कह रहे हैं: ‘मुझे ख़ुशी है कि मैंने यूट्यूब पर बहुत सारे फाल कंपाइलेशन देखे हैं?’ है ना? आप शायद पीछे मुड़ कर देखेंगे और अपने उस समय में जाएँगे, जो आपने अपने परिवार और दोस्तों के साथ गुज़ारा है, या फिर उन यादों को दोहराएँगे जब आप ट्रेवल कर रहे थे, या फिर उस समय को, जब आपका काम आपको बहुत ख़ुशी देता था।

इसलिए, इंटरनेट के बारे में ग़लतफ़हमी छोड़िए, यह आपको कुंठा के अलावा और कुछ नहीं दे रहा है। और, यह लेख पढ़ने के बाद बिल्कुल नाता तोड़ लीजिए। शुरुआत में तो आपको विदड्रॉल जैसे कुछ लक्षण दिखाई देंगे, जैसे कि अपने फोन को 100 बार उठाना, या फिर अपने कीबोर्ड पर ‘एफ़-की’ (फ़ेसबुक के लिए) बार-बार दबाना। लेकिन मैं आपसे वायदा करता हूँ कि डिस्कनेक्ट होने से, आपको ज़्यादा हासिल करने में मदद मिलेगी, और ज़िन्दगी इसी का नाम है।

क्यों ज़्यादातर लोग प्रोकेस्टिनेट करते हैं?

अपने जीवन के एक बड़े हिस्से में मैं, प्रोकैसटिनेशन करने का आदी रहा हूँ। जब मुझे सोलह साल की उम्र में, अपनी पहली समर जॉब मिली, तो मैंने काम न करने के लिए सब कुछ किया। मुझे एक टेलीकॉम कंपनी में इन्साइड सेल्स का काम मिला था, और मुझे अपने क्लाऐंट्स को मोबाइल कॉन्ट्रैक्ट बेचने होते थे।

उस कंपनी का ऐसा सॉफ्टवेयर था कि एक कॉल खत्म होने के बाद, अपने-आप ही दूसरे क्लाऐंट्स को कॉल लग जाती थी। इस तरह मैं पूरे दिन फोन पर ही लगा रहता था। लेकिन मैंने इससे बचने का एक तरीक़ा खोज निकाला। हर कॉल के बाद मुझे, सिस्टम पर अपनी एक्टिविटी का लॉग तैयार करना होता था। कुछ इस तरह: 'क्लाऐंट्स को दिलचस्पी तो है, लेकिन उसे अपने पोते से पूछना पड़ेगा।' हाँ, मैंने उसे बहुत सारे बुजुर्गों को बेचा, पर मुझे कोई गर्व नहीं है)।

एक पेशेवर आलसी की तरह मैं, अपनी कॉल्स का लंबा-लंबा सारांश तैयार करने में समय निकालने लगा। जब मेरे मैनेजर ने हर रोज़, इतनी कम कॉलों का कारण पूछा, तो मैंने उससे कहा – 'अगर टीम के लोग क्लाऐंट्स को कॉल करें तो पता लगेगा कि उसे अपने पोते से भी बात करनी थी। यह अपने-आप में महत्वपूर्ण जानकारी है, है न?'

मैंने अगली कॉल को टालने के लिए सब कुछ किया। मैंने अपने यूनिवर्सिटी में पढ़ाई के दिनों में मार्केटिंग में मास्टर्स डिग्री के दौरान भी ख़ूब प्रोकैसटिनेशन किया। इग्ज़ाम के लिए कोई भी असाइनमेंट पूरा करना हो, या पढ़ाई करनी हो, मैं हमेशा लास्ट मिनट तक वेट रहता था।

ग्रेजुएशन के बाद एक फ्रीलांस मार्केटिंग कंसलटेंट के रूप में भी, मैंने ख़ूब प्रोकैसटिनेशन किया। इस बार मैंने ख़ुद को यह बताया – 'मैं रिसर्च कर रहा हूँ।' मैं समझ नहीं पाता था कि मैं हमेशा चीज़ों को आखिरी पल के लिए क्यों बचा कर रखता था। मुझे लगता था कि ऐसा करना मेरे चरित्र का अंग है, और मेरे कई दोस्त भी ऐसे ही थे। वे कहते थे – 'कौन काम करना चाहता है? चलो, बीयर हो जाए!'

मेरा मानना था – 'काम ऐसी चीज़ है, जिसे करना आप पसंद नहीं करते, आप इसे बस इसलिए करते हैं कि आपको पैसे और स्टेटस की ज़रूरत है।' दुख की बात यह है कि हममें से, बहुत से लोग, इसे ही सच मान लेते हैं। अच्छी बात यह है कि इस साल मेरा प्रोकैसटिनेशन करने वाला रवैया बदल गया। यह कोई जादुई कायाकल्प या सॉफ्टवेयर नहीं था, जिसने मुझे प्रोडक्टिविटी की मशीन में बदल दिया। अब मैं पहले से ज़्यादा प्रोडक्टिव हूँ, और फ़ोकस कर पाता हूँ। और, पहले की तुलना में, मैं अपने कामों से अधिक संतुष्ट हूँ।

क्या आप इसका रहस्य जानना चाहते हैं?

मैं अंततः वह कर रहा हूँ, जो मुझे बेहद पसंद है।

बस इतनी सी बात है। काम बिल्कुल भी बुरा नहीं होता — मुझे लिखना पसंद है, इसीलिए मैं सप्ताह के सातों दिन यह काम करता हूँ। मुझे अपनी पहले वाली नौकरी या बिज़नेस पसंद नहीं थे। और, यह भी पक्की बात है कि मुझे वो क्लासेज़ बिल्कुल अच्छी नहीं लगती थी, जिनमें मुझे कोई दिलचस्पी नहीं थी।

पहले मुझे लगता था कि मैं प्रोकैसटिनेशन इसलिए करता हूँ, क्योंकि मेरा टाइम मैनेजमेंट बहुत ख़राब है। इसलिए, मैंने प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के सारे नुस्खे, सिस्टम, सॉफ्टवेयर आज़माए। लेकिन सार्थक काम करने के मामले में वे सब-के-सब बेकार थे। अगर आप सच में अपना काम करना चाहते हैं, तो वही करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के विषय पर बहुत बात होती है। और अक्सर, लोग समय प्रबंधन के कौशल को ही समाधान समझ बैठते हैं। एक तरह से, टाइम मैनेजमेंट, तेज़ रफ्तार से पढ़ने की याद दिलाता है। हममें से बहुत से लोग, बहुत कम समय में, और वह भी तेज़ रफ्तार से, अधिक-से-अधिक किताबें पढ़ना चाहते हैं। लेकिन क्यों? मुझे तो किताबें पढ़ने से आनंद मिलता है — और, मैं किताबें पढ़ने पर कम नहीं, बल्कि ज़्यादा समय देना चाहता हूँ। ऐसा लगता है कि हम असली काम से बचते हैं और, सिर्फ परिणामों पर ही फ़ोकस करते हैं।

यह तो दि ओब्स्टिकल इज़ द वे के लेखक, रायन हॉलीडे के, तेज़ रफ्तार से पढ़ने पर आधारित लेख जैसा है जिसमें वह कहते हैं – 'अगर आपको लगता है कि आप किसी किताब को बहुत तेज़ी से पढ़ना चाहते हैं, तो फिर आपको ख़ुद से पूछना चाहिए कि क्या यह किताब वाक़ई अच्छी है? ज़िन्दगी इतनी बड़ी भी नहीं है कि आप उन किताबों को भी पढ़ डालें, जिन्हें पढ़कर आपको मज़ा न आता हो।'

मुझे लगता है कि रायन का यह कथन आपको, अपने जीवन और करियर दोनों पर आज़माना चाहिए – ज़िन्दगी इतनी बड़ी नहीं है कि आप ऐसे काम करें जिन्हें करने में आपको आनंद न आता हो। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि उत्पादकता बढ़ाने के लिए, आपने कौन-कौन से नुस्खे आज़माए हैं। अगर अपने काम को लेकर आपमें जुनून न हो, तो आप अधिक परिणाम नहीं दे सकेंगे। अगर आप लगातार प्रोकैसटिनेशन कर रहे हैं, तो फिर आपको ख़ुद से पूछना चाहिए – क्या अपने काम को लेकर मुझ में जुनून है?

अगर उत्तर न है, तो फिर आपको पता है कि आपको क्या करना है – कुछ ऐसा खोजना है, जिसको लेकर आपमें इतना जुनून हो कि आप उसे एक सेकेंड के लिए भी नहीं टालें। हम सबको पता है कि समय सीमित है। तो फिर, उसी हिसाब से काम क्यों न करें? अगर आप जानते हैं कि पृथ्वी पर आपका समय बहुत सीमित है, तो फिर उसे बर्बाद क्यों करें?

'हम सभी, समय की कमी की गंभीर रूप से शिकायत करते रहते हैं, मगर फिर भी, हमारे पास इतना समय होता है, जिसका इस्तेमाल करना हमें पता होता है। हमारा जीवन या तो कुछ भी न करने में खर्च होता है या अपने उद्देश्य के लिए कुछ न करने में, या फिर, उन कामों को नहीं करने में, जो हमें करना चाहिए। हमें शिकायत रहती है कि हमारे पास बहुत कम दिन हैं, जबकि हम बिहेव ऐसे करते हैं, जैसे कि उन दिनों का कभी अंत ही नहीं होगा।'

—ल्यूसियस एनियस सेनेका

मैं इस बात में विश्वास करता हूँ कि आपको जिस चीज़ का जुनून है, उसे ही करें, लेकिन मैं इस बात में भी विश्वास रखता हूँ कि आप जिस भी चीज़ में अच्छे हैं, उसे करें। आपका स्वीट स्पॉट, ठीक बीचोबीच है— एक ऐसा काम, जिससे आप प्यार भी करते हैं और जिसमें आप अच्छे भी हैं। आई विल टीच यू टू बी रिच के लेखक, रमित सेठी कहते हैं, 'काम और जुनून साथ-साथ चलते हैं।' उनका कहना है कि जब हम अपने काम में वाक़ई बहुत अच्छे हो जाते हैं, तो अक्सर वही हमारा जुनून बन जाता है।

मैं यह नहीं कह रहा कि प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के नुस्खे बेकार होते हैं। दरअसल, मैंने तो, प्रोडक्टिविटी को बढ़ाने के कुछ नुस्खों के बारे में लिखा भी है, जिनसे मेरे परिणाम बढ़े हैं। मैं तो यह कह रहा हूँ कि प्रोकैसटिनेशन का सबसे अच्छा समाधान है, सार्थक काम।

और, प्रोकैसटिनेशन एक संकेत है कि आप जो भी कुछ कर रहे हैं, वह सार्थक नहीं है।

प्रोकैसटिनेशन को अपनी आदत न बनने दें। आखिरकार, सबसे बुरे प्रोकैसटिनेशन का मतलब है, अपने सपनों और लक्ष्यों को टालना। अगर आप सही समय का इंतज़ार कर रहे हैं, तो इस मामले में बेंजामिन फ्रैंकलिन कहते हैं – 'आप देर कर सकते हैं, लेकिन समय नहीं रुकेगा।' अगर आप मेरी बात सुनना नहीं चाहते, तो उनकी बात तो सुनिए।

यह पुरानी आदत आपका फ़ोकस बहुत बढ़ा देगी

अपने बचपन से ही, मुझे बहुत-सी चीज़ों की चिंता लगी रहती थी। मेरे पसंदीदा विषय थे — पैसा, स्वास्थ्य, और मेरा भविष्य। चिंता करने के लिए आपका मनपसंद विषय क्या है? और हाँ, यह न कहें कि आप कभी चिंता नहीं करते, या आपको कभी डर नहीं लगता, क्योंकि यदि आपका डर ज़ीरो है, तो इसका मतलब हुआ कि आप एक रोबोट हैं। हम सबका समय उन चीज़ों के बारे में सोचने में गुज़रता है, जो कभी होती ही नहीं हैं, क्योंकि यही डर है। सोलहवीं सदी के दार्शनिक मिशेल डी मौनटेन ने इस बारे में कहा है:

> मेरा जीवन उन भयानक मुश्किलों से भरा पड़ा है, जिनमें से अधिकांश, कभी हुई ही नहीं।

हम सब जानते-समझते हैं कि डर हमें परेशानियों से बचाने के लिए होता है। लेकिन आधुनिक विश्व में ऐसा कुछ भी नहीं रहा। आजकल के समय में, डर बस ऐसा कुछ है, जो आपके दिमाग पर क़ब्ज़ा जमाए रहता है।

हमारे विचारों पर डर, चिंताएँ और तनाव इतने हावी हो जाते हैं कि हम अपने लक्ष्य पर फ़ोकस नहीं कर पाते। मेरे निजी अनुभव के अनुसार, एक संपूर्ण जीवन का आपके पास मौजूद संसाधनों या अवसरों से कोई संबंध नहीं है।

यह तो बस, इस बात को जानने के बारे में है कि आप क्या चाहते हैं, और उसे कैसे हासिल कर सकते हैं। इसीलिए, आपको हर रोज फ़ोकस करने की ज़रूरत है। बिना काम किए कोई भी लक्ष्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसीलिए, मैं आपको एक ऐसी पुरानी आदत के बारे में बताना चाहता हूँ, जो समय की कसौटी पर खरी उतरी है। इस आदत ने बार-बार अपनी उपयोगिता साबित की है।

मंत्र अपनाने की शक्ति

मैं कोई आध्यात्मिक व्यक्ति नहीं हूँ। मैं संयोगों और भाग्य में विश्वास रखता हूँ। मैं ऐसी किसी आध्यात्मिक ऊर्जा में यक़ीन नहीं रखता, जिसे हम देख नहीं सकते।

मैं बहुत नास्तिक व्यक्ति हूँ। लेकिन मैं बहुत व्यावहारिक भी हूँ। मैं उस पर विश्वास रखता हूँ, जो कारगर है। इसलिए, मैं कभी धर्म या आध्यात्मिकता को चुनौती नहीं देता, क्योंकि यह लाखों लोगों के लिए काम करती है। दरअसल, मैं धर्म, संस्कृति और लोगों की विभिन्न प्रकार की आस्थाओं का अध्ययन करता हूँ, और, एक चीज़ जो मैंने धर्म से सीखी है, वह यह है कि मूलमंत्र भी बेहद उपयोगी होता है। हममें से अधिकतर लोगों ने इसके बारे में सुना है, लेकिन इसे इस्तेमाल करने की बात तो दूर, यह बहुत कम लोगों के पास ही है। आखिर मंत्र है क्या? मुझे इंटरनेट पर इसकी एक अच्छी परिभाषा मिली, जो इस प्रकार है:

मंत्र संस्कृत में एक पवित्र उच्चारण, एक संख्यात्मक ध्वनि, एक शब्दांश, शब्द या स्वर, या शब्दों का एक समूह होता है। आस्था रखने वालों के अनुसार, उसमें मनोवैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक शक्तियाँ होती हैं।

मंत्र सदियों से (किसी-न-किसी विचार, शब्दों में) मौजूद है। आप इसे हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म, ताओवाद और ईसाई धर्म में पाएँगे। मैंने पाया है कि पूरी दुनिया में लोग, डर दूर करने या फ़ोकस बढ़ाने के लिए, किसी-न-किसी मंत्र का इस्तेमाल करते हैं। इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि किसने सबसे पहले वह मंत्र इस्तेमाल करना शुरू किया, फ़र्क़ इस बात से पड़ता है कि यह प्रभावशाली है या नहीं।

मूलमंत्र अपनाने के मामले में मेरे पसंदीदा व्यक्ति हैं, फ्लॉएड मेवेदर

हाँ, बॉक्सर मेवेदर। हो सकता है, उनका व्यक्तित्व ऐसा है कि लोग या तो उनसे प्यार करते हैं या नफ़रत। उन्हें फिर भी अब तक का सर्वश्रेष्ठ बॉक्सर माना गया है; सर्वश्रेष्ठ में से एक नहीं, बल्कि सर्वश्रेष्ठ। उनका 50-0 का रिकॉर्ड है, और वह कभी भी, हारने के क़रीब नहीं आए।

उनकी सफलता का मूलमंत्र? निश्चित तौर पर उनकी विलक्षण प्रतिभा। लेकिन उस व्यक्ति का काम करने का तरीका थोड़ा सनकी-सा है, वे बचपन से ट्रेनिंग ले रहे थे। मैं बरसों से उन्हें फॉलो करता आ रहा हूँ। मुझे उनकी गाड़ियों या उनकी दौलत से कोई मतलब नहीं है, मैं उनके, ट्रेनिंग के वीडियो देखता हूँ, ताकि उसमें से कुछ सीखकर अपने जीवन में लागू कर सकूँ। इस तरह के परिणाम देने वाला व्यक्ति ज़रूर ही अच्छे ढंग से काम करता होगा, इस बात से आप इनकार नहीं कर सकते।

कुछ साल पहले, मैंने कुछ नोटिस किया, जो पहले तो मुझे प्रचार लगा। मेवेदर हमेशा इस मुहावरे को दोहराया करते थे:
हार्ड वर्क, डेडिकेशन।

मुझे तो यह किसी कंपनी का स्लोगन लगा था। वह कहते हैं कि वह इन शब्दों को, भारी-भरकम बैग, स्पीडबॉल और पैड पर काम करते समय, और दौड़ते समय भी दोहराया करते हैं, कभी-कभी दूसरे क्रम में।

मेवेदर के मंत्र के बारे में जानकर, मैंने अपना भी एक मंत्र इस्तेमाल करना शुरू किया। मैं हमेशा से सोचता था कि यह कुछ ऐसा है, जैसा योगा करने वाले शायद, ज़ेन बनने के लिए करते होंगे। क्या आपने कभी मुझे, सुखासन में फ़र्श पर बैठे और 'हम्म, हम्म, हम्म' [अोम्, अोम्, अोम्]बोलते हुए देखा है?

'शुरू करते हैं'

यह मेरा मंत्र है। मैंने ख़ुद को, इसे हर सुबह जागने पर दोहराने के लिए प्रशिक्षित किया है। इससे मुझे वाकई ऊर्जा मिलती है। मैं तुरंत उठ जाता हूँ और कहता हूँ, 'शुरू करते हैं।'

मैंने अलग-अलग मंत्र आज़माए हैं, ख़ासकर ऐसे मंत्र, जिन्हें आप अक्सर दोहरा सकें। लेकिन मैंने पाया कि यह मेरे बस का नहीं है। मैं एक सीधा-सादा इंसान हूँ, घुमा-फिरा कर कोई बात नहीं करता। मैं ऐसी चीज़ों को प्राथमिकता देता हूँ, जो संक्षिप्त और असरकारक हों। मैं इस मंत्र को केवल सुबह में जागने पर ही नहीं, बल्कि काम शुरू करने पर भी दोहराता हूँ, या जब अपना वर्कआउट शुरू करता हूँ, तब भी कहता हूँ, 'शुरू करते हैं।'

कोशिश कीजिए। मेरे लिए तो यह सचमुच बहुत कारगर है क्योंकि यह, काम के प्रति मेरा नज़रिया ही बदल देता है। विशेषतौर पर जब मुझे डर लगता है, या जब मैं ख़ुद को जीवन में कमज़ोर महसूस पाता हूँ और अपने जीवन में कोई परिवर्तन लाना चाहता हूँ। यह साधारण-सी बात तो आप जानते ही हैं, 'एकमात्र रास्ता है, कर्म।' और, मेरा विश्वास है कि यह बात बिलकुल सही है। अगर आप चीज़ों को पूरा करना चाहते हैं, तो, आपको सही कदम उठाने होंगे।

अपने मंत्र का प्रयोग शुरू करने के बाद आप एक चिंता-मुक्त क्षेत्र में प्रवेश कर जाते हैं

यह उन अत्यंत प्रभावी चीज़ों में से एक है, जो मेरे निजी विकास से जुड़ी हुई हैं। मैं हरेक के लिए एक मंत्र का सुझाव देता हूँ। आपको बस इतना करना है कि कहीं से कोई एक स्लोगन उठाएँ, जो आपको फ़ोकस करने में, और आपकी स्थिति में परिवर्तन लाने में मदद कर सके। इसे अभी आज़माएँ:

लेकिन मुझे इस पर विश्वास नहीं है*!*

निराशावादी कहते हैं, 'केवल तीन शब्दों को बोलकर, अपनी वास्तविक समस्या को सुलझाने में मदद नहीं मिलेगी।' ऐसे लोगों को मैं कहता हूँ: फिर क्या मदद करेगा? अपने दुख में डूब जाना, अपंग बनकर पड़े रहना, कभी कर्म नहीं करना, शिकायत करते रहना, या ज़िन्दगी को बोझ समझना?

कुछ नहीं। हम सब जानते हैं कि ज़िन्दगी इतनी बड़ी नहीं है कि हम उन चीज़ों के बारे में चिंता करते हुए इसे गुज़ारें, जो कभी नहीं होंगी। और, अगर आपके साथ कभी कुछ बुरा हो भी जाता है, तो उसके लिए, सही क़दम उठाएँ।

बेहतर ढंग से फ़ोकस कैसे करें: अटेंशन को मैनेज करें (अपने अटेंशन पर ध्यान दें, टाइम पर नहीं)

हर रोज़, औसतन, कितने मिनट आप किसी रूकावट के बिना काम कर पाते हैं? 10, 20 या शायद 50 मिनट? अगर आपको यह बहुत कम लग रहा है, तो एक बार, अपने जीवन पर निगाह डालें। हममें से अधिकतर लोग, बिना किसी रूकावट के, 10 मिनट से अधिक काम नहीं कर पाते हैं।

हम सब एक-दूसरे से इतने ज़्यादा जुड़े हुए हैं कि अपने काम, और अपने-आप पर ध्यान फ़ोकस करने के लिए समय निकालना लगभग असंभव-सा हो गया है। हममें से कुछ लोगों को तो रोज़ सैकड़ों नोटिफिकेशन और मैसेज मिलते हैं। आप कभी यहाँ किसी व्हॉट्सएप मैसेज का जवाब देते हैं, तो उधर कहीं किसी ईमेल का। किसी दोस्त से बात करते हैं, तो किसी को-वर्कर से। अधिकतर लोगों का दिन नोटिफिकेशन का जवाब देते हुए गुज़रता है। एक तरह से, आप दूसरे लोगों की क़ैद में हैं।

इसलिए, कोई आश्चर्य नहीं है कि हमसे बहुत से लोग पूछते हैं: 'मैं बेहतर ढंग से अपना ध्यान कैसे फ़ोकस करूँ?'

जब नए सदस्य मेरे न्यूज़लेटर से जुड़ते हैं, तो मैं हमेशा, उनसे उनकी चुनौतियों के बारे में पूछता हूँ। और, उनमें से अधिकतर लोगों के जवाब में, फ़ोकस का ज़िक्र होता है।

मैंने, जब पिछले साल अपने न्यूज़लेटर को लेकर एक सर्वे किया, तो 28% लोगों ने कहा कि उनकी सबसे बड़ी चुनौती, फ़ोकस और टाइम मैनेजमैंट से जुड़ी है। यहाँ केवल दो उदाहरण हैं, जिनका पाठकों ने ज़िक्र किया था:

- 'मेरे जीवन और करियर में सबसे बड़ी चुनौती, मन लगाकर काम करने की कोशिश करने से जुड़ी है। जब मैं काम कर रहा होता हूँ, तो मेरा दिमाग हमेशा छोटी-छोटी चीज़ों की तरफ चला जाता है।'
- 'मेरी सबसे बड़ी चुनौती है: हम कैसे तय करें कि हमें किस चीज़ पर फ़ोकस करना है?'

ऐसे सवाल पहले मेरे दिमाग में भी उभरा करते थे। और पता है, मुझे क्या मिला? व्यवधान दुनिया की कोई 21वीं सदी की उपज नहीं हैं। व्यवधान हमेशा से जीवन का अंग रहे हैं। व्यवधानों का स्मार्टफोन, या यूट्यूब, ऑनलाइन शॉपिंग, इंस्टाग्राम या ऐसी किसी चीज़ से कोई लेना-देना नहीं है, जिसे आप फ़ोकस की कमी के लिए दोषी ठहरा सकें। यह इंसान का स्वभाव है। हमें बिज़ी होना अच्छा लगता है।

वेस्टर्न फिलोसॉफी के फाउंडर्स में से एक, सुकरात ने, 2400 साल पहले इस बारे में, कुछ ऐसे आगाह किया था:

व्यस्त जीवन के खालीपन से सावधान रहें।

बिज़िनैस कोई अच्छी चीज़ नहीं है, क्योंकि व्यस्तता और व्यवधान, बिज़िनैस और डिस्ट्रेक्शन्स

दोनों साथ-साथ चलते हैं। यदि आपको कोई व्यवधान नहीं चाहिए, तो फिर जंगलों में चले जाएँ। लेकिन ज़िन्दगी इस तरह नहीं चलती, और आधुनिक जीवन काफी अच्छा है। स्टोएक दर्शन के लोकप्रिय दार्शनिकों में से एक, सेनेका ने, लेटर्स फ्रॉम ए स्टोइक में कुछ ऐसा कहा है:

> ऐसा समय कभी नहीं आएगा, जिसमें कोई नया व्यवधान न हो।

व्यवधान तो हमेशा रहेंगे। इसलिए, अपना समय नहीं, बल्कि, अपने ध्यान को बेहतर ढंग से मैनेज करने के लिए, अपने दिमाग को प्रशिक्षित करें क्योंकि यही वह सबसे बड़ी गलती है, जो अक्सर लोग करते हैं। हम यह वहम पालकर बैठे रहते हैं कि हम अपना समय मैनेज कर सकते हैं। लेकिन समय मैनेज नहीं किया जा सकता। एकमात्र चीज़, जो आपके नियंत्रण में है, वह है, आपकी अटैन्शन। और, याद रखें: फ़ोकस आपके जीवन की गुणवत्ता तय करता है। फ़ोकस नहीं होने का मतलब है, कि आपका अपनी अटेन्शन पर कोई नियंत्रण नहीं, और, नियंत्रण नहीं होने का मतलब है, फ्रसट्रेशन। और, हम सब जानते हैं कि फ्रसट्रेशन से क्या हो सकता है। इसलिए, अपनी अटेन्शन मैनेज करनी शुरू करें, अपना समय नहीं।

भाग – 2

प्रोडक्टिविटी बढ़ाएँ

‘किसी लौहार ने कहा है, यह वैसा ही है, कि अगर थोड़ा-सा नुक़्स होता है, तो सब कुछ ख़राब हो जाता है।’

— कॉरमैक मैकार्थी

[भारतीय कहावत: ‘अगर नींव की एक ईंट टेढ़ी हो तो पूरी दीवार टेढ़ी हो जाती है।’]

स्मार्टफोन आपकी प्रोडक्टिविटी को कल्पना से अधिक प्रभावित करता है

विश्वास कीजिए, जिस चीज़ के ज़रिए आप यह लेख पढ़ रहे हैं, वह आपकी दोस्त नहीं है। यहाँ तक कि अगर आप इसे अपने लैपटॉप या पीसी पर पढ़ रहे हैं, तो मैं आपसे एक बात पूछना चाहूँगा: यह उपकरण आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है?

मुझे कुछ दिनों पहले एक भयंकर आंकड़ा पढ़कर झटका लगा। वूज़बर्ग और नॉटिंघम ट्रेंट विश्वविद्यालयों द्वारा किए गए एक एक्सपेरिमेंट में पता चला कि 37.4% पार्टिसिपेंट्स ने अपने फोन को अपने नज़दीकी दोस्तों के मुक़ाबले अधिक, या बराबर का महत्व दिया। यह बहुत ही ख़तरनाक बात है। क्या हो गया है लोगों को? इनमें से 29.4% ने तो यहाँ तक कहा कि उनका स्मार्टफोन उनके पेरेन्ट्स जितना, या उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है।

या, फिर मैं ही गलत हूँ? क्या मैं पुराने विचारों का ऐसा आदमी हूँ, जो सारा दिन किताबें पढ़ना चाहता है और जिसके कुछ ही नज़दीकी दोस्त और परिवार के सदस्य हैं, जिन्हें वह महत्व देता है?

देखिए, मैं मज़ाक नहीं कर रहा हूँ। स्मार्टफोन ख़तरनाक है। इसलिए नहीं, कि इससे तनाव, चिंता और यहाँ तक कि अवसाद भी पैदा होता है, बल्कि इसलिए भी कि यह आपका व्यवहार परिवर्तित कर देता है। ऐसा लगने लगता है कि हम पाँच सेकंड से अधिक किसी चीज़ पर ध्यान नहीं लगा सकते। क्यों? हम ध्यान नहीं लगा पाते, क्योंकि हमारे स्मार्टफोन हमेशा बजते रहते हैं।

इसलिए नहीं, कि लोग आपको फोन कर रहे हैं (ऐसा लगता है कि इन दिनों लोग फोन करने से भी डरने लगे हैं, लेकिन वह अलग विषय है) बल्कि आपको ऐसी चीज़ों के नोटिफ़िकेशन आ रहे हैं, जिनका कोई मतलब नहीं है।

स्मार्टफोन से अपने व्यवहार को बदलिए

इसी अध्ययन में, जिसका मैंने ऊपर उल्लेख किया, कुछ और भी बातें पता चलीं:

> शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों से कहा कि वे चार विभिन्न परिस्थितियों में ध्यान-परीक्षण करें: अपने स्मार्टफोन अपनी जेब में रख कर, अपनी डेस्क पर रखकर, दराज़ में लॉक करके और पूरी तरह कमरे से हटाकर।

परिणाम महत्वपूर्ण है—डेस्क पर स्मार्टफोन होने की स्थिति में प्रतिभागियों का क्षमता-प्रदर्शन सबसे निम्न स्तर पर था। लेकिन प्रतिभागी और उनके स्मार्टफोन के बीच की दूरी की अतिरिक्त परत जुड़ते जाने से उनका प्रदर्शन बेहतर होता गया। कुल मिलाकर, फोन को कमरे से हटा देने पर क्षमता प्रदर्शन 26% अधिक रहा।

हालाँकि यह सिर्फ एक अध्ययन मात्र है, और आपके लिए यह ज़रुरी नहीं है कि आप जो भी पढ़ते हैं, उस पर विश्वास करें। लेकिन यह ऐसी बात है, जिसे मैं व्यक्तिगत रूप से प्रमाणित कर सकता हूँ। पिछले दो वर्षों में मैंने अपने स्मार्टफोन के व्यवहार को उल्लेखनीय तरीके से बदल

दिया है। जैसे:

- मैंने संदेशों और फोन कॉल्स के अलावा सभी नोटिफ़िकेशन बंद कर दिए हैं
- अपने नज़दीकी दोस्तों के अलावा मैंने सभी व्हाट्सएप ग्रुप से अपने-आपको हटा लिया है
- मैंने सभी समाचार एप्स हटा दिए हैं (अगर कुछ महत्वपूर्ण घटित होता है, तो इसकी जानकारी आपको अपने आसपास के लोगों से मिल जाती है)
- मैं केवल संगीत, भुगतान के आधार पर पत्रकारिता, मेरे द्वारा फॉलो किए जाने वाले विशिष्ट लेखक, और पॉडकास्ट, यूट्यूब वीडियोज़ (अधिकतर सीखने के लिए और मनोरंजन के लिए भी इस्तेमाल करता हूँ, क्योंकि मैं रोबोट नहीं हूँ) किताबें और ऑडियो बुक्स पढ़ता-सुनता हूँ।
- शेष, मैं अपना फोन, कॉल करने, मैसेज करने या नोट्स लेने और वीडियो बनाने के लिए इस्तेमाल करता हूँ।

साथ ही, मैंने नोटिफिकेशंस पर तुरंत प्रतिक्रिया देना भी बंद कर दिया है। इसका अर्थ यह नहीं है कि मुझ तक पहुँचने की इच्छा रखने वाले लोगों को मैं महत्व नहीं देता। इसका अर्थ यह है कि मैंने अपने फोन की गुलामी करने से इंकार कर दिया है। अपने फोन को मैं नियंत्रित करता हूँ।

हम में से ज़्यादातर लोग, इसका उल्टा करते हैं। पहले, फेसबुक, इंस्टाग्राम, एपल आदि मेरे मस्तिष्क को नियंत्रित करते थे। ज़ाहिर है कि वे अब भी करते हैं, क्योंकि इन मूर्खों से बचने का एकमात्र उपाय है कि आप अपने-आपको अलग कर लें और जंगलों में चले जाएँ। लैकिन यह उचित नहीं है।

मैं अपने फोन को पसंद करता हूँ, लेकिन मुझे इसकी ज़रूरत नहीं है

परिणाम तब तक बहुत अच्छे थे, जब मैं ऊपर दिए गए तरीक़े से अपना स्मार्टफोन इस्तेमाल कर रहा था। पिछले दो वर्षों में मैंने पहले के मुक़ाबले ज़्यादा काम किया।

और, अब भी मेरे पास हर दिन कसरत करने, दोस्तों के साथ बाहर जाने, परिवार के साथ खाना खाने और महिला मित्रों के साथ समय बिताने का वक़्त होता है। आपके और मेरे पास इस्तेमाल के लिए वही 24 घंटे ही हैं।

फ़र्क़ इस बात से पड़ता है कि आप इन 1440 मिनटों का रोज़ कैसे इस्तेमाल करते हैं। ईमानदारी से कहा जाए, तो अभी भी मुझे अपनी वर्क-प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के लिए बहुत कुछ करना है। कोई भी अपनी प्रोडक्टिविटी का चरम नहीं प्राप्त कर सकता। और न ही दुनिया का सबसे बड़ा प्रोडक्टिव व्यक्ति होना महत्वपूर्ण है।

आप अपना समय किस प्रकार बिताना चाहते हैं, यह आपका मामला है। लेकिन, आप मुझे यह मत बताइए कि आप अपने जीवन की एक ग़ैर-ज़रूरी चीज़ को बदल कर 26% अधिक प्रोडक्टिव नहीं होना चाहते: अपने स्मार्टफोन के दुरुपयोग को बंद करके!

और अगर आपको यह आश्चर्य हो रहा है कि दूसरा कोई भी आपको इस चीज़ से दूर रहने के लिए नहीं कह रहा है, तो आप इस बात को समझें कि वह आपके पर्स तक पहुँचना चाहता है। साथ ही, सोशल मीडिया के वे लोग, जो दावा करते हैं कि वे अपने स्मार्टफोन से अपना व्यवसाय चला सकते हैं, वे भी यही कर रहे हैं। वे चाहते हैं कि आप उनके कंटेंट का उपभोग करें – आपने सही समझा – अपने स्मार्टफोन पर।

एपल भी हमें कभी यह नहीं बताएगा कि 'नया आई-फोन मत खरीदिए, क्योंकि यह आपकी प्रोडक्टिविटी को नष्ट करने वाला है।' बिल्कुल नहीं, बल्कि वह आपको इसका उल्टा बताएँगे।

और, इसमें भी शक नहीं कि स्मार्टफोन प्रोडक्टिविटी को बढ़ाते हैं।

शायद आपको मेरे लिखे लेख अपने फोन पर मिल जाएँगे। यह तो बड़ी अच्छी बात है। और मैं भी बहुत सारे लेख और पुस्तकें अपने फोन पर पढ़ता हूँ। आप और मैं, इस उपकरण को कुछ सीखने के लिए इस्तेमाल करते हैं, जो हमेशा ही अच्छी बात है।

वे लोग जो फोन और ऐप बनाते हैं, वे हमसे ज़्यादा बुद्धिमान हैं। उनका एकमात्र लक्ष्य आपको फंसाना है। मैं समझता हूँ, इस बात का एहसास होना अच्छा है। इसीलिए, मैं अक्सर ख़ुद को याद दिलाने की कोशिश करता हूँ कि स्मार्टफोन पर बहुत अधिक निर्भर नहीं होना चाहिए, क्योंकि मेरा मन मेरी प्रोडक्टिविटी से अधिक महत्वपूर्ण है। समय आ गया है कि आप अपने मन की लगाम अपने हाथ में रखें। और, इस तरह अपने जीवन की दिशा को अपने हाथ में रखें। यह महत्वपूर्ण है।

पर्फ़ेक्शनिज़्म की चाहत किस तरह से आपकी प्रोडक्टिविटी को ख़त्म कर रही है

क्या आप हमेशा इस बात का पछतावा करते हैं कि आपने काम अच्छे ढंग से नहीं किया? क्या आप हमेशा अपने काम पर और अपने काम करने के तरीकों पर प्रश्नचिह्न लगाते हैं? क्या आप अपनी गलतियों को स्वीकार करने से डरते हैं? क्या अस्वीकृति होने पर आपको बहुत बुरा लगता है?

यदि ऐसा है, तो आप बहुत ख़तरे में हैं। मैं ख़ुद भी पर्फ़ेक्शनिस्ट नहीं हूँ, या कम-से-कम मैं ख़ुद को ऐसा समझाने की कोशिश करता हूँ। शर्तिया, आप भी यही बात अपने-आपसे कहते होंगे। वास्तव में, जो लोग इसे स्वीकार नहीं करते, वे और भी गए गुज़रे हैं।

लेकिन बात यह है: अगर आप पर्फ़ेक्शनिस्ट हैं, तो आप एक ऐसे प्रोकैसटिनेशन प्रवृत्ति के व्यक्ति हैं, जिसने अपने चेहरे पर नक़ाब लगा रखी है। ऐसा होना उस व्यक्ति से अलग नहीं है, जो आलसी है और कुछ भी नहीं करता। विश्वास नहीं हो रहा है? आइए देखते हैं। एक पर्फ़ेक्शनिस्ट. . .

- हमेशा सही समय का इंतजार करता है
- कभी ग़लतियाँ नहीं करता
- हमेशा अधिक समय की मांग करता है

लेकिन दिन के अंत में, जीवन और काम का परिणाम निकलता है। परिणाम मायने रखता है। और, अगर आप पर्फ़ेक्शनिस्ट हैं, तो आप कुछ दिनों में परिणाम प्राप्त कर लेंगे, लेकिन प्रश्न है: कब? और, किस क़ीमत पर? शोधों में विशिष्ट रूप से यह पाया गया है कि पर्फ़ेक्शनिज़्म से अवसाद और हताशा का निकट का संबंध है।

'पर्फ़ेक्शनिस्ट अपने दुश्मन आप हैं।' — जैक किर्बी

क्या पर्फ़ेक्शनिज़्म का वास्तव में कोई मोल है? मैंने पाया है कि पर्फ़ेक्शनिज़्म प्रोकैसटिनेशन का ही एक रूप है। जब आप लगातार ग़लतियों के बारे में चिंता करते रहते हैं, आपके दिमाग में हमेशा शक आता है। और इससे अनिर्णय की स्थिति उत्पन्न होती है। दो प्रकार के पर्फ़ेक्शनिस्ट होते हैं:

1. एक जो कभी काम शुरू ही नहीं करते**:** आप कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, लेकिन आप तत्काल ही अपने आप पर शक करना शुरू कर देते हैं। आप सोचते हैं: 'मुझे नहीं लगता कि मैं यह कर पाऊँगा' इसलिए आप कभी शुरू ही नहीं करते।
2. दूसरे वे, जो बड़े ही ऊँचे स्तर से शुरू करते हैं**:** आप एक लक्ष्य निर्धारित करते हैं। कठिन परिश्रम करते हैं *(*शायद बहुत ही कठिन*)*। लेकिन आपने अपना लक्ष्य इतना ऊँचा निर्धारित कर दिया है कि आप ख़ुद ही निष्फल हो जाते हैं।

दोनों ही परिदृश्य निम्नलिखित का कारण बन सकते हैं: व्याकुलता, चिंता, अवसाद और टाइप 'ए' व्यवहार।

ये ऐसी चीज़ें हैं, जिनसे हमें दूर रहना चाहिए। जोशिम स्टोबर और जट्टा जूरमन, जिन्होंने चिंता और प्रोकैसटिनेशन और पर्फ़ेक्शनिज़्म पर अध्ययन किया है, लिखते हैं:

> चिंता को बनाए रखने में ग़लतियों और प्रोकैसटिनेशन के संयोजन का मिला-जुला हाथ है। एक तरफ यह वर्तमान ख़तरों को लंबा कर देता है, क्योंकि इससे निपटने के लिए कोई क़दम नहीं उठाया गया है, दूसरी ओर, यह मौजूदा ख़तरों को बढ़ा सकता है, या अतिरिक्त ख़तरों को पैदा कर सकता है, क्योंकि शुरुआत में हल की जा सकने वाली समस्याएँ बढ़ती रहती हैं, और समस्याओं का अंबार लग जाता है, जो कि अंततः पेचीदा हो जाती हैं, जिनका कभी कोई हल नहीं निकल पाता। और, निराशा की स्थिति का अनुभव होना हमारे लिए एक खाई है। क्योंकि जब हम असहाय महसूस करते हैं, तो क्या करते हैं? बिल्कुल सही — निराश हो जाते हैं। लाचारी पर किए गए अध्ययनों को पढ़िए।

हालाँकि, पर्फ़ेक्शनिज़्म हमेशा बुरा नहीं होता। वास्तव में, कुछ अध्ययनों से यह पता चला है कि पर्फ़ेक्शनिज़्म अधिक लक्ष्य प्राप्त करने से जुड़ा है। लेकिन, यहाँ प्रश्न यह नहीं है।

ये सही है, जब आप एक बड़ा लक्ष्य निर्धारित करते हैं और आपके मानक बड़े हैं; तो आप, अधिक हासिल करते हैं। निसंदेह, पर्फ़ेक्शनिस्ट प्रवृत्ति अच्छी चीज़ हो सकती है। लेकिन जैसा कि हम सब जानते हैं कि लक्ष्य को प्राप्त कर लेना ही जीवन में सबसे अहम नहीं है। इससे बढ़कर यह कि हम किस प्रकार अपने लक्ष्य और आकांक्षाओं तक पहुँचते हैं।

हम पर्फ़ेक्शनिज़्म और प्रोकैसटिनेशन के कमजोर पहलुओं को कैसे समाप्त करें? तो हमने चर्चा की कि प्रोकैसटिनेशन और पर्फ़ेक्शनिज़्म किस प्रकार एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और क्यों यह बुरा हो सकता है। लेकिन फिर इसका हल क्या है? मुझे गॉर्डन एल फ्लेट और उनके सहयोगियों द्वारा किया गया एक दिलचस्प अध्ययन मिला; इसमें उन्होंने लर्नड रिसोर्सफुलनेस की पर्फ़ेक्शनिज़्म में भूमिका पर चर्चा की है। वे सुझाव देते हैं कि लर्नड रिसोर्सफुलनेस एक मध्यस्थ की भूमिका निभा सकती है। फिर, मैं लर्नड रिसोर्सफुलनेस के बारे में खोजने लगा। और देखिए, माइकल रोज़ेनबाउम के लेख में मुझे क्या मिला:

> लर्नड रिसोर्सफुलनेस एक ऐसा व्यावहारिक ख़ज़ाना है, जो प्रतिकूल आत्म-नियंत्रण और अनुकूल आत्म-नियंत्रण दोनों के लिए ज़रूरी है। इस ख़ज़ाने में तनाव की स्थितियों में आपकी भावनात्मक और संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाओं को आत्म-नियंत्रित करना, समस्या सुलझाने वाले प्रोडक्टिविटी का प्रयोग, क्षणिक ख़ुशी को भविष्य के अधिक सार्थक लाभ के लिए रोकना शामिल है। लर्नड रिसोर्सफुलनेस एक ऐसा कौशल है, जो ख़ुद को बर्बाद करने से आपको रोकने में मदद के लिए ज़रूरी है।

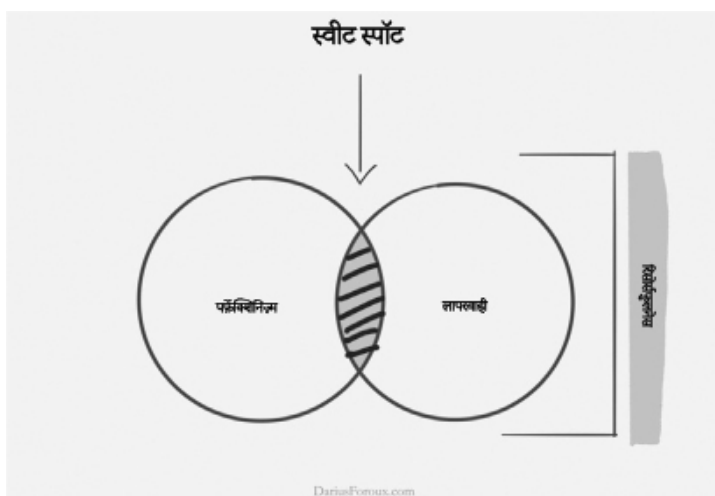
संतुलन ढूँढना

आइए पर्फ़ेक्शनिज़्म से उलट देखते हैं:

एक लापरवाह व्यक्ति

अगर आप लापरवाह हैं, तो आप किसी बात की बहुत चिंता नहीं करते हैं। आपका लक्ष्य है — सबकुछ बस ठीक-ठाक हो। आपकी कोई महत्वाकांक्षा भी नहीं है। ऐसा रवैया आपको कहीं नहीं ले जाएगा। अमेरिकी उपन्यासकार कॉरमॅक मैकार्थी इसे अच्छे ढंग से लिखते हैं:

> किसी कारीगर ने कहा है, यह वैसा ही है, कि अगर थोड़ा-सा नुक़्स होता है, तो सब कुछ ख़राब हो जाता है।

लापरवाही 'मुझे परवाह नहीं है' वाला रवैया है। लेकिन अगर आप चाहते हैं, कि आप जीवन में कुछ करें, तो आपको परवाह करनी पड़ेगी। और आपको एक मध्यमार्ग चाहिए, जहाँ आपको आपकी पर्फ़ेक्शनिस्ट प्रवृत्ति ले जाए, लेकिन आपको एक लापरवाह व्यक्ति वाली शांति चाहिए, और आप इन दोनों का संतुलन लर्नड रिसोर्सफुलनेस से करें। इसीलिए मैंने पर्फ़ेक्शनिज़्म और लापरवाही के बीच एक संतुलन पैदा कर लिया है। यह कुछ इस तरह दिखता है:

पर्फ़ेक्शनिस्ट की तरह बड़े काम कीजिए, लेकिन एक लापरवाह व्यक्ति की तरह अपने लक्ष्य पर बहुत अधिक ध्यान मत दीजिए। और अंततः इन्हें निम्नलिखित से संयोजित करिए:

- रिसोर्सफुलनेस — लक्ष्य निर्धारण अच्छी तरह काम कर सकता है, लेकिन यह अनप्रोडक्टिव भी हो सकता है। इसीलिए आपको तंत्र पर भरोसा करना चाहिए। और जब काम ख़राब हो जाए, तो समस्या-समाधान के लिए अपने कौशल को चीज़ों को ठीक करने में लगाइए।

मेरे लिए यह एक प्रिय जगह है: जब आप गलती करें, या विफल हो जाएँ, तो अपने आपको कोसने के बजाय ख़ुद का मूल्यांकन कीजिए या समस्या को सुलझाइए।

- पर्फ़ेक्शनिस्ट के प्रिय वाक्य: 'हे भगवान यह तो बहुत बुरा हुआ!' से बचिए
- और लापरवाह व्यक्ति के प्रिय वाक्य: 'मैं परवाह नहीं करता' से भी परहेज़ करिए।
- इसके बजाय, कहिए: 'मैंने पा लिया'

- तो आपकी वर्तमान चुनौती क्या है? वास्तव में मुझे यह पूछने की ज़रूरत भी नहीं है: आपको पहले से पता है।

साल में 100 पुस्तकें कैसे पढ़ें

क्या आपकी पढ़ने की लिस्ट लंबी होती जा रही है? क्या आप किताबें ख़रीदते हैं और उन्हें कभी नहीं पढ़ते? अब समय आ गया है कि पहले के मुक़ाबले, आप अपनी पढ़ने वाली लिस्ट में से इस साल कुछ अधिक पुस्तकें घटा दें।

अगर आप जितना पढ़ना चाहते हैं, उससे कम पढ़ रहे हैं; तो ऐसे आप अकेले व्यक्ति नहीं हैं। एक साल पहले मैंने अपना गुडरीड्स पेज देखा और यह महसूस किया कि मैंने 2014 में केवल पाँच किताबें पढ़ी। इस वास्तविकता ने मुझे हताश कर दिया।

मैं किताबें पसंद करता हूँ, लेकिन 2011 में, जबसे मैंने कॉलेज से ग्रेजुएशन किया, मैं हर साल बहुत कम किताबें पढ़ा करता था। मेरा काम और मेरा लाइफ़ स्टाइल मेरे पढ़ने की इच्छा के रास्ते में अड़चन बनते गए। साल में 100 किताबें क्यों पढ़ी जाएँ? आप पढ़ते हैं, क्योंकि आप दूसरे लोगों के अनुभव से कुछ सीखना चाहते हैं। ओटो वॉन बिस्मार्क ने इससे अच्छे ढंग से कहा है:

> बेवकूफ *[अपने]* अनुभवों से सीखते हैं, मैं दूसरों के अनुभव से सीखना पसंद करता हूँ।

अगर आप इस दुनिया में कुछ बनना चाहते हैं, तो आपको शिक्षित होना चाहिए, और अगर आप शिक्षित होना चाहते हैं, तो आपको बहुत पढ़ना चाहिए। यहाँ इसे करने का तरीका बताया गया है:

1. थोक में खरीदिए

किताबें खरीदने में पैसे लगते हैं और इन्हें पढ़ने में समय लगता है। मैं यह मान लेता हूँ कि अगर आप इसे पढ़ रहे हैं, तो आपके पास यह दोनों चीज़ें हैं। समय हर कोई निकाल सकता है और अगर आपके पास पैसा नहीं है, तो पैसे कमाने या बचाने का तरीका ढूंढिए। जैसा कि डच रिनॉसां मेन एरेज़मस ने एक बार कहा था:

> जब मेरे पास थोड़े पैसे होते हैं तो मैं किताबें ख़रीदता हूँ; और इसके बाद अगर कुछ पैसे बच गए, तो फिर मैं भोजन और कपड़े ख़रीदता हूँ।

यकीन मानिए, किताबें ख़रीदने पर खर्च होने वाला पैसा और समय आपके लिए फ़ायदेमंद है। किताबें ख़रीदना फ़िजूलख़र्ची तब है, जब आप उन्हें पढ़ते नहीं हैं।

अगर आप और ज़्यादा पढ़ना चाहते हैं, तो आपको ज़्यादा किताबें ख़रीदनी पड़ेंगी। कुछ लोगों को यह बात समझ में नहीं आती। वे नए जूतों पर $200 खर्च कर देते हैं, लेकिन अमेज़न से बीस किताबें ख़रीदना बेवकूफी समझते हैं।

यह सामान्य-सी बात है: अगर आपके घर में ज़्यादा किताबें हैं, तो आपके पास चुनने का ज़्यादा मौक़ा है और इससे आपको अधिक पढ़ने में मदद मिलेगी। क्यों?: ज़्यादातर पुस्तकें, जो आप पढ़ते हैं, उनकी योजना पहले से नहीं बनाते। आप जनवरी में यह योजना नहीं बनाते कि

‘जून के पहले सप्ताह में मैं यह किताब पढ़ूँगा।’

आप एक किताब खत्म करते हैं, अपना पुस्तक भंडार देखते हैं, और फिर डिसाइड करते हैं कि आगे क्या पढ़ूँ, इस बात पर अधिक विचार न करें कि आप अगली किताब कौन-सी पढ़ेंगे — यह समीक्षा करने में आपको घंटों लग सकते हैं, जो कि समय की बर्बादी है।

उदाहरण के लिए, अधिकतर लोग जो स्टोयसिज़्म से शुरू करना चाहते हैं, मुझसे पूछते हैं, ‘मैं कौन-सी पुस्तक पहले पढ़ूँ, — सेनेका, मारकस ऑरिलियस या एपिकटेटस?’ सभी ख़रीद लीजिए। सब पढ़िए।

किताबों का भंडार रखने से गति बनी रहती है। इससे आपको न पढ़ने का बहाना नहीं मिलेगा।

2. हमेशा पढ़ते रहिए — ऑलवेज बी रीडिंग (एबीआर)

आपने ग्लेनगैरी ग्रैंड रॉस के नाटक/मूवी से एबीसी शब्द सुना होगा : ऑलवेज बी क्लोजिंग। अनेक सेल्समैन और उद्यमी इसी सिद्धान्त का अनुसरण करते हैं।

मेरा एक भिन्न सिद्धान्त है – ऑलवेज बी रीडिंग। मैं सप्ताह के दिनों में प्रतिदिन कम-से-कम एक घंटा पढ़ता हूँ और विकएंड या छुट्टियों के दि नों और भी अधिक।

अपनी दिनचर्या और जीवन स्थितियों में से पढ़ने का समय निकालिए। थके होने या बहुत व्यस्त होने का बहाना मत बनाइए।

ऑलवेज बी रीडिंग का मतलब है कि आप:

- ट्रेन में पढ़ें
- >अपने बच्चे को दूध पिलाते समय पढ़ें
- खाते समय पढ़ें
- डॉक्टर के क्लीनिक में पढ़ें
- >अपने ऑफिस में पढ़ें
- और सबसे महत्वपूर्ण — उस समय पढ़ें, जब बाकी सारे लोग अपना समय समाचार देखने या उस दिन 113वीं बार फेसबुक देखने में बर्बाद कर रहे हों।

अगर आप ऐसा करेंगे, तो आप 1 साल में 100 से अधिक पुस्तकें पढ़ लेंगे। देखिए कैसे: अधिकतर लोग 1 घंटे में 50 पृष्ठ पढ़ते हैं। अगर आप 1 सप्ताह में 10 घंटे पढ़ते हैं, तो आप 1 साल में 26,000 पेज पढ़ लेंगे। मान लीजिए कि एक औसत किताब में 250 पृष्ठ होते हैं। इस तरह आप 1 साल में 104 पुस्तकें पढ़ेंगे।

इस गति से—यदि आप 2 हफ़्तों का ब्रेक भी लेते हैं — आप कम से कम 100 पुस्तकें एक वर्ष में पढ़ेंगे। यह आपके समय-निवेश का अच्छा प्रतिफल है। समाचार पढ़ने का आरओआई — इन्वेस्टमेंट क्या है? सही तरह से तो मैं नहीं जानता, लेकिन यह नकारात्मक ही होगा।

3. केवल प्रासंगिक किताबें ही पढ़ें

क्या आपने कोई ऐसी किताब पढ़ी, जो कथित रूप से विस्मयकारी है, लेकिन आपकी समझ में नहीं आई? मैं यह तो नहीं कहूँगा कि कोई पुस्तक बहुत बेकार होगी, क्योंकि लोग किताब लिखने और उसके संपादन में काफी समय खर्च करते हैं।

लेकिन सभी पुस्तकें सभी लोगों के लिए नहीं हैं। कोई किताब बेस्टसेलर हो सकती है, लेकिन हो सकता है कि आप उसे झेल ना पाएँ। या यह हो सकता है कि किताब पढ़ने का शायद यह सही समय न हो। कुछ भी हो: अगर आप किताब के पन्ने नहीं पलट सकते, तो उसे अलग रख दें और कुछ ऐसा उठाएँ जो आप पढ़ने के लिए बहुत ही ज़्यादा उत्सुक हों।

किताबें ऐसी पढ़ें, जो आपके जीवन के क़रीब हों। जो कुछ भी आप सोच सकते हैं, उसके लिए हमेशा कोई-न-कोई एक किताब होती ही है। लोग पिछले 2000 वर्षों से पुस्तकें लिख रहे हैं, और बहुत सारे लोग ऐसे हैं, जो आपकी तरह ही रहे हैं: संघर्ष कर रहे युवा, आकांक्षी कलाकार, हताश उद्यमी, नए बने माँ-बाप, आदि। ऐसे विषयों पर किताबें पढ़कर अपना समय नष्ट न करें, जिनमें आपकी रूचि नहीं है।

इसकी बजाय, ऐसी किताबें लें, जो आपके पेशे या रुचियों से मेल खाती हों। ऐसी किताबें पढ़ें, जो उन लोगों के बारे में हों, जिनकी आप क़द्र करते हैं। किसी पुस्तक को सिर्फ इसलिए न पढ़ें, कि वह बेस्ट-सेलर है या क्लासिक है, अगर वह आपके मतलब की नहीं है।

4. कई पुस्तकें एक साथ पढ़ें

पढ़ने के लिए कोई नियम नहीं होता, इसलिए आप जो चाहें वह पढ़ सकते हैं। कई बार मैं एक साथ पाँच पुस्तकें पढ़ रहा होता हूँ। मैं सुबह एक पुस्तक के पचास पृष्ठ पढ़ूँगा, और फिर दोपहर में कोई और पुस्तक पढ़ूँगा।

मैं ऐसे ही करना पसंद करता हूँ। कुछ लोग एक पुस्तक ख़त्म करने के बाद ही दूसरी शुरू करते हैं।

अगर आप कुछ पढ़ रहे हैं, जो थोड़ा कठिन है, तो आप शाम को कुछ ऐसा पढ़ना चाहेंगे, जो थोड़ा आसान हो। मैं सोने से पहले आत्मकथा ही पढ़ना पसंद करता हूँ, क्योंकि यह कहानियों जैसी होती हैं। काल्पनिक कथा या फिक्शन भी शाम को ही पढ़ने में ठीक लगती है। जब मैं बिस्तर पर होता हूँ, तो उस समय हाथ में पेन और हाइलाइटर लेकर निवेश के बारे में पुस्तकें पढ़ना नहीं चाहता। अगर मैं ऐसा करूँगा, तो सुबह के 3:00 बजे तक जगता रहूँगा, क्योंकि मेरा दिमाग नई चीज़ों को सीखने में सक्रिय रहेगा।

5. ज्ञान को बनाए रखें

ज्ञान का फायदा तभी है, जब आप इसे इस्तेमाल में लाएँ। ज्ञान को बनाए रखने के लिए आपको ऐसा तंत्र विकसित करना होगा, जो इसमें मदद करे। इसे मैं ऐसे करता हूँ:

- जब आप एक पुस्तक पढ़ें, तो हाशिए पर नोट्स के लिए पेन का इस्तेमाल करें और महत्वपूर्ण लाइनों को हाईलाइट करें। अगर आप डिजिटल रीडिंग कर रहे हैं, तो ओवर हाईलाइटिंग के बारे में सतर्क रहें। सिर्फ इसलिए कि ऐसा करना आसान है, आप हर उस लाइन को हाईलाइट ना करें, जो आपको दिलचस्प लगती हैं। बहुत ज़रूरी चीज़ों को ही हाइलाइट करें।
- अगर आप कुछ ऐसा पढ़ रहे हैं जिसे याद रखना नितांत आवश्यक है, तो पुस्तक के ऊपरी या निचले कोने को मोड़ दें। डिजिटल पाठकों के लिए: इसकी फोटो ले लें और अपने पसंदीदा नोट ऐप में इसे स्टोर कर लें।
- जब आप एक किताब समाप्त करें, तो उन पृष्ठों को पलटें जो कि आपने मोड़ दिए थे और अपने नोट्स पर एक नजर डालें।

- अपने शब्दों में यह लिखें (नोट सॉफ्टवेयर में या नोटबुक में) कि यह किताब किस बारे में है और लेखक क्या सलाह दे रहा है
- ऐसे उदाहरणों को उतार लें, जिन्होंने आपको अत्यधिक प्रभावित किया हो।

यहाँ मुद्दा पूरी पुस्तक को उतारने का नहीं है, बल्कि ऐसी सूचनाओं को इकट्ठा करना है, जिनका आप इस्तेमाल कर सकते हैं। जहाँ तक संभव हो पढ़ें, लेकिन जो कुछ भी आपने पढ़ा है, उसे अपने जीवन में इस्तेमाल करना कभी न भूलें, क्योंकि यही सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण है। आप पुस्तकें पढ़ने में बहुत सारे घंटे लगाते हैं, सुनिश्चित करें कि आप इससे कुछ-न-कुछ प्राप्त ज़रूर कर लें।

छुट्टी पर जाइए: इससे आपकी प्रोडक्टिविटी बढ़ती है और तनाव कम होता है

जब आपके मोबाइल फोन की बैटरी डिस्चार्ज हो जाती है, तो आप उसे रीचार्ज करते हैं। जब गाड़ी में पेट्रोल खत्म होने लगता है, तो भरवाते हैं।

लेकिन अक्सर आप अपनी बहुमूल्य संपत्ति के लिए ऐसा करना भूल जाते हैं: आपका शरीर (और इसके भीतर मस्तिष्क)। चाहे आप अपने काम से प्यार करें, जॉब पाने की प्रक्रिया में हों, या अपने काम से नफरत करते हों: आप काम करते हैं। 'जीना' भी एक काम है। दरअसल एक काफ़ी कठिन काम!

मात्र सुबह उठना ही एक कठिन काम हो सकता है। और मैं अभी उन जिम्मेदारियों की बात नहीं कर रहा हूँ, जो हमारे ऊपर होती हैं। तो फिर आप अपने जीवन को बिना छुट्टियाँ लिए या अपने आपको रिचार्ज किए बिना और अधिक चुनौतीपूर्ण क्यों बना रहे हैं? मैं वीकेंड की बात नहीं कर रहा हूँ, जिसमें बहुत सारे काम होते हैं, या छुट्टियाँ या अवकाश जब आप आराम से ज़्यादा काम करते हैं।

नहीं, इस तरह के 'फुर्सत के क्षण' इस उद्देश्य को पूरा नहीं करते। मैं यहाँ बात कर रहा हूँ ऐसे आराम के पल की, जो एक खास कारण से हो: अपनी बैटरी को रिचार्ज करने के लिए, ताकि आप कठिन परिश्रम कर सकें। मेरे लिए जीवन कठिन श्रम का नाम है। वोल्टायर ने इसे बढ़िया ढंग से कहा है:

> जितनी मेरी उम्र बढ़ती जाती है, मैं काम करना और ज़रूरी समझता हूँ। आगे चलकर यह एक बड़े आनंद में बदल जाता है और जीवन के अवसाद को ख़त्म कर देता है।

आराम तनाव कम करता है, क्रिएटिविटी और प्रोडक्टिविटी में सुधार करता है

वैज्ञानिक शोधों से पता चलता है कि छुट्टियाँ काम के कारण उत्पन्न तनाव और थकान को दूर करती है। तो, यह एक ठोस फ़ायदा है, जो हमें कुछ दिनों की छुट्टियाँ लेने से मिल सकता है। लेकिन इसके अलावा कुछ और भी है। जैसा कि आप जानते हैं, मैं हमेशा प्रोडक्टिविटी में रुचि रखता हूँ। आराम करने या छुट्टियाँ लेने के मामले में मेरा प्रश्न है:

> मैं जब छुट्टियों से वापस आऊँगा तो क्या और अधिक काम कर सकूँगा? उत्तर हाँ है, लेकिन यहाँ एक और प्रमुख बात ध्यान में रखनी होगी।

थोड़ा पीछे चलिए: और अधिक करने का क्या मतलब है? काम करने का समय से कोई विशेष संबंध नहीं है—अगर आप अधिक समय तक काम कर रहे हों, तो इसका कहीं से भी यह अर्थ नहीं है कि आप अधिक काम कर लेते हैं।

वास्तव में, शोध से पता चला है कि अधिक घंटे काम करने का मतलब होता है प्रोडक्टिविटी में कमी। क्यों? जब हमारे पास बहुत अधिक समय होता है, तो आमतौर पर हम समय नष्ट करते

हैं। यह बहुत ही सामान्य-सी बात है: अगर मैं आपसे कहूँ, कि आपके पास इस लेख को लिखने के लिए एक वर्ष का समय है, तो आप क्या करेंगे? लापरवाह हो जाएँगे, है ना?

लेकिन अगर मैं आपसे कहूँ कि आपके पास सिर्फ दो घंटे हैं? तो आप तुरंत सोचना शुरु कर देंगे कि किस तरह मैं जल्द-से-जल्द इस लेख को लिख लूँ! तो, एक तरह से ज़्यादा दिनों की छुट्टी और थोड़े दिनों का काम, समय के प्रति आपको केंद्रित करता है। शोध से पता चला है कि केवल छुट्टियाँ ही आपको अधिक प्रोडक्टिव नहीं बनाती हैं, बल्कि, अधिक दिनों की छुट्टी के बाद कम समय में अधिक काम करने की एक तीव्र इच्छा जागृत होती है।

और यह सबके लिए एक सुखद स्थिति है: आपके, आपके व्यवसाय या आपके काम के लिए। आप कुछ दिनों का अवकाश लेते हैं, अपने आपको रीचार्ज करते हैं, अपने परिवार या दोस्तों के साथ समय बिताते हैं, और जब आप वापस आते हैं, तो आप और अधिक प्रोडक्टिव होते हैं। सुनने में काफी अच्छा लग रहा है। लेकिन रुकिए, एक ध्यान देने की बात और भी है। जब आपका अवकाश तनावपूर्ण होता है, तो सकारात्मक लाभ नहीं मिलते। क्या आपने कभी नेशनल लैंपून का वेकेशन विद द शेवी चेज़ देखा है? बिलकुल उसी तरह से मेरी पारिवारिक छुट्टियाँ रहीं। अच्छी नहीं।

तो अपनी छुट्टियों में तनाव को न्यूनतम रखिए। नहीं तो, आप आराम करने और अपनी संपूर्ण प्रोडक्टिविटी को बढ़ाने का अच्छा अवसर खो देंगे। यहाँ कुछ ऐसी टिप्स दी गई हैं, जिनसे आपको मदद मिल सकती है।

1. अगर आप प्लानर हैं, तो प्लान बनाइए

मेरे एक दोस्त को हर चीज़ की प्लान बनाना बहुत पसंद है। वह जब छुट्टियों पर जाता है, तो यात्रा विवरण और मिनट-दर-मिनट प्लान बनाना पसंद करता है। मैं ठीक इसका उलट हूँ।

कुछ वर्षों पहले जब हम एक ट्रिप पर गए थे, तो उसने कहा, 'मैं तुम्हारे स्टाइल की नकल करना चाहता हूँ। और जो हो रहा है, उसे वैसे ही (बिना प्लैनिंग के) चलने देना चाहता हूँ।' मैंने कहा, 'बिल्कुल ठीक।'

अगली सुबह मैं 10:00 बजे तक सोया। हुआ कुछ यूँ कि वह जल्दी उठ गया, नर्वस होने लगा, क्योंकि उसके पास कोई तय कार्यक्रम सूची नहीं थी और उसने पूरी सुबह प्लान बनाने में लगा दी।

ऐसा बनने की कोशिश मत कीजिए, जो आप नहीं हैं। अगर आप अपनी छुट्टियों का प्लान बनाना चाहते हैं, तो बनाइए। लेकिन थोड़ी फ्लेक्सीबिलिटी रखिए: क्योंकि आप छुट्टी पर हैं।

2. प्रतिदिन वीडियो बनाइए

यह क्रिएटिव है। यह वीडियो बाद में आपकी मेमोरी बन जाएगा। साथ ही फिल्म बनाने की प्रक्रिया आपको किसी विशिष्ट बिन्दु पर अपना ध्यान बनाए रखने में मदद करेगी। इस तरह, आप उस क्षण में जिएँगे, और घर की चिंता भूल जाएँगे।
सारा दिन फिल्में ही मत बनाइए, अन्यथा वर्तमान का मज़ा ही नहीं ले पाएँगे।
आपको केवल एक स्मार्टफोन की जरूरत है। अपने फोन से मूवी बनाइए और उसी पर उसे एडिट भी कर लीजिए। अगर आपको वीडियो में अधिक कुछ चाहिए, तो एक बढ़िया कैमरा और लैपटॉप भी अपने साथ ले जाइए।

3. ज़्यादा पढ़िए

बिल गेट्स अपनी अधिक पढ़ने की आदत के लिए मशहूर हैं। वे अपने थिंक वीक के लिए भी जाने जाते हैं, जिसमें वह कोई और काम नहीं करते, सिवाय पढ़ने और सोचने के।

हाल ही में उन्होंने पाँच पुस्तकों के साथ एक लेख का प्रकाशन किया, जो वह इन गर्मियों में पढ़ रहे हैं। देखिए शायद आप इससे कोई प्रेरणा ले सकें।

मैं अपनी छुट्टियों में घंटों पढ़ना पसंद करता हूँ। पढ़ना समय की रफ्तार को धीमा करता है, आपको सोचने का वक़्त देता है और यह आपके मस्तिष्क के लिए अच्छा है।

4. बोर होइए

नए आइडियाज़ पाने के लिए मेरी प्रिय रणनीतियों में से एक है—अपने मस्तिष्क को बोर कर देना। यह सुनने में आसान लगता है, लेकिन मन भटकने के कारण मुश्किल है। पहले मैं बोर न होने की बहुत कोशिश करता था: टीवी देखता था, फ़ेसबुक ब्राउज़ करता था, बाहर जाता था और इसी तरह के दूसरे काम करता था। लेकिन क्या आप जानते थे कि बोर होने की इस प्रक्रिया को आप अपने फ़ायदे के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं?

मन को विचलित होने के लिए छोड़ देने के बजाय बोर होना शुरू करिए और देखिए कि यह आपके मस्तिष्क को कहाँ ले जाता है। दरअसल, मेरी हमेशा की पसंदीदा कलाकार, ऐंडी वॉरहोल ने भी बोरियत अपना ली। यह आपको उनकी बोरिंग फिल्में देखकर या द फ़िलासफ़ी ऑफ ऐंडी वॉरहोल पुस्तक में दिए गए संदर्भों से पता चल जाएगा।

जब भी मुझे कोई सृजनात्मक विचार आता है, तो मैं कुछ नहीं करता। वाक़ई कुछ नहीं। कभी आप भी आज़माइए। यह बढ़िया रणनीति है: इससे शायद आप अपने क्षेत्र में बहुत अच्छे बन कर उभरेंगे।

ब्रेक लेने के लिए समय कभी सही नहीं होता

- 'मैं बस इस प्रोजेक्ट को पूरा कर लूँ।'
- 'मेरा बॉस कभी नहीं मानेगा।'
- 'लोग सोचेंगे कि मैं आलसी हूँ।'
- 'मेरे पास समय नहीं है।'
- 'पैसे का नुक़सान होगा।'

हाँ, हाँ, मेरे साथ भी यह सब हुआ है। लेकिन इसके अलावा आप क्या करेंगे: बिना आराम किए काम करेंगे और थककर चूर हो जाएँगे? या थकने से पहले कुछ आराम करेंगे? हाँ, ज़िन्दगी लंबी है, इसलिए लंबा गेम खेलिए। इसी भावना के साथ कि, मैं अभी थका नहीं हूँ, लेकिन यह मेरे ब्रेक लेने का टाइम है। इसलिए हम फिर मिलेंगे, जब मैं एक नए लेख के साथ। अगस्त को वापस आऊँगा। तब तक के लिए आराम से रहिए, क्योंकि मैं तो निश्चित रूप से आराम से रहूँगा।

नोट: पिछले कई वर्षों से मैं छुट्टियों पर जाने का ख़र्च नहीं उठा पा रहा था। अगर आप भी इसी स्थिति में हैं, तो एक स्टेकेशन ले लीजिए। इसके लिए भी ऊपर दी गई टिप्स ही लागू होंगी।

बेवजह ब्राउज़िंग मत कीजिए

हम सबका ही कोई-कोई दिन ऐसा गुजरता है, जब हम अपने-आपको उतना उपयोगी महसूस नहीं करते हैं, या कोई काम नहीं करते। जब आप यह महसूस करते हैं कि आप प्रोडक्टिव नहीं हैं, तब यह संभावना है कि ऐसा किसी व्यवधान या ढेर सारे काम एक साथ करने के कारण हुआ हो, जिससे आपकी ऊर्जा ख़त्म हो गई।

जब आप एक साथ बहुत सारे काम करते हैं जैसे – ईमेल भेजना, किसी को टेक्स्ट करना या मीटिंग के दौरान अपना फ़ेसबुक अकाउंट चेक करना, तो आप हमेशा प्रसंग बदलते रहते हैं। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, इरविन की ग्लोरिया मार्क द्वारा किए गए एक शोध में पता चला कि अगर कोई व्यवधान आता है, तो उसके औसतन पच्चीस मिनट बाद ही हम वापस अपने मूल कार्य पर लौटते हैं। अगर एक से अधिक बार व्यवधान आता है, तो चीज़ें इकट्ठा होने लगती हैं, और इससे पहले कि आप जान पाएँ, आपका पूरा दिन बेकार चला जाता है।

स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के एक समाजशास्त्री, क्लीफोर्ड नास ने मल्टी-टास्किंग के प्रभावों पर शोध किया और पाया कि जो लोग एक साथ कई काम करते हैं। वे पागलपन का अनुसरण करते हैं। हम मल्टीटास्किंग में इसलिए संलग्न होते हैं, क्योंकि हम नोटिफ़िकेशंस से डिस्टर्ब हो जाते हैं। यह आदत आपको व्यसनी बनाती है।

हम अपने-आपको नियंत्रित नहीं कर सकते; हमें नोटिफ़िकेशन इसलिए देखना पड़ता है कि कौन या क्या हमारा ध्यान आकृष्ट करना चाहता है? जब भी हमारी स्क्रीन पर नोटिफ़िकेशन आता है, तो हम उसे देखने के लिए व्याकुल होते हैं। इससे डोपामाइन का स्राव होता है।

डोपामाइन शरीर के सुखद रसायनों में से एक है; यह मस्तिष्क के 'ख़ुशी' तंत्र को नियंत्रित करता है और आपको उल्लास का एहसास कराता है। ख़ुशी का अनुभव आदत डालने वाला है, और हमें ऐसे व्यवहार करने पर मजबूर करता है, जिससे डोपामाइन उत्तेजित हो। आप भोजन, सेक्स, ड्रग और स्क्रीन पर आने वाले नोटिफ़िकेशन के बारे में सोच सकते हैं।

डोपामाइन जहाँ उत्तेजना देता है, वहीं यह हमें थका भी देता है। यही कारण है कि बिना कोई काम किए भी, हम दिन के अंत में थका हुआ महसूस करते हैं। यह हानिकारक प्रक्रिया है और हमें इसे रोकना चाहिए।

इलाज है: ब्राउज़िंग बंद करें

प्रोडक्टिव होना इतना ही आसान है, जैसे कि दिन पर आपका नियंत्रण। जो चीज़ आपकी प्रोडक्टिविटी को सबसे ज़्यादा हानि पहुँचाती है, वह है ब्राउज़िंग। यह प्रोडक्टिविटी को लगभग समाप्त ही कर देती है। 'क्या! पिछले दो घंटों में मैंने बिल्कुल कुछ नहीं किया?' जी हाँ, यह हम अपने ऑफिस में भी करते हैं। अपने ध्यान और समय पर नियंत्रण कीजिए। मुद्दा है; ऐसा काम करिए, जो आपके समय का मूल्य दे। अपने समय को लेकर सजग रहिए, और इसे अपने जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में लगाइए।

20 ऐसी चीज़ें जो आपको पहले से कहीं अधिक उपयोगी बनाएँगी

पिछले तीन वर्ष मेरे लिए बहुत भारी रहे। मैंने पहले के मुकाबले ज़्यादा काम किया, कई देशों की यात्राएँ की, एक अपार्टमेंट और ऑफिस के लिए एक छोटी-सी जगह ख़रीदी। अपने परिवार और दोस्तों के साथ बहुत सारा समय बिताया। हेल्दी लाइफ़स्टाइल अपनाया, और सप्ताह में कम-से-कम चार बार व्यायाम किया।

आपकी प्रोडक्टिविटी को निर्धारित करने वाले बहुत सारे कारक हैं। उपकरण, एप्स, या जुगाड़ भले ही आपके पास हों, बिना सही मानसिकता के काम मत कीजिए, क्योंकि प्रोडक्टिविटी एक जीवनशैली है। इसका उद्देश्य अधिकतम परिणाम प्राप्त करना, काम पूरा करना और समय बर्बाद न करना है। मेरे विचार में परिणाम और ख़ुशी साथ-साथ चलते हैं। मेरे लिए कुछ न करना भी एक कष्टदायक कार्य है।

मैं बीस ऐसी चीज़ें साझा करना चाहता हूँ, जो मैंने पिछले तीन वर्षों में कीं, और जिन्होंने मुझे पहले के मुक़ाबले कहीं ज़्यादा प्रोडक्टिव बनाया है (कृपया इनके क्रम पर ध्यान न दें)।

1. इधर-उधर के काम न करें

जीवन में अन्य चीज़ों की तरह बहुत सारी फ़ालतू बातें हैं, और कुछ काम की हैं, गपशप करना, ओछी बातें करना, काम में विलंब करना, इधर-उधर प्रतीक्षा करना, यह सभी बेकार के काम हैं। अगर आप काम करना चाहते हैं, तो आपको इसे करने के लिए कमर कसनी होगी।

2. अपने सभी विचारों और आइडियाज़ को रिकॉर्ड करें

कंप्यूटर की ही तरह, हममें भी रेंडम एक्सेस मेमोरी (रैम) है। हमारी मानवीय रैम प्रासंगिक लघु अवधि (शॉर्ट टर्म) की सूचनाएँ संचित करती है। लेकिन हमारे रैम की क्षमता सीमित है। जब यह भर जाती है, तो नई सूचनाओं के लिए जगह बनाने के लिए हमारे द्वारा इकट्ठा की गई पुरानी सूचनाएँ मिट जाती हैं। आपको अपने विचार लिख लेने चाहिएँ, ताकि रैम पर अधिक ज़ोर न पड़े। इससे आपके मस्तिष्क की क्षमता बढ़ती है। अगर आपको कभी उस नोट को देखने की जरूरत न भी पड़े, तो भी यह कीमती है।

3. ना कहें

जब काम करने की बात आती है, तो मैं उन सभी कामों को 'ना' कह देता हूँ, जो मेरे लक्ष्य या मेरे मूल्यों के अनुरूप नहीं हैं। हम एक भरी-पूरी दुनिया में रहते हैं – यहाँ हमेशा बहुत सारे अवसर हैं। अपने निजी जीवन में, मैं उन सब चीज़ों को ना कह देता हूँ, जो मुझे रोमांचित नहीं करती। जब मुझे कुछ नापसंद लगता है, तो मैं हमेशा 'नहीं' कहता हूँ। इससे उन बेकार की चीज़ों पर

समय बर्बाद नहीं होता, जिनके बारे में मैं उत्साहित नहीं हूँ।

4. प्रत्येक 30 से 45 मिनट पर एक 5 मिनट का ब्रेक लें

आप अपनी कमर सीधी कर सकते हैं, इधर-उधर घूम सकते हैं, थोड़ा पानी पी सकते हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण यह कि आप कुछ देर के लिए काम करना छोड़ देते हैं। जब आप अपनी डेस्क पर वापस आते हैं, तो आपके पास नए विचार हो सकते हैं। या फिर आप सोच सकते हैं 'ये मैं क्या कर रहा हूँ?' और फिर इससे पहले कि आपका और वक़्त बर्बाद हो, आप इसे रोक सकते हैं।

5. वे सभी चीज़ें हटा दें, जो आपको विचलित करती हैं

इच्छाशक्ति ओवररेटेड है। यदि कोई चीज़ आपका ध्यान भटकाती है, तो उसे हटा दीजिए। मेरे एक दोस्त को समाचार पढ़ने-सुनने की लत है, मैंने उसे सुझाव दिया कि वह अपना टीवी हटा दे, न्यूज़ ऐप को मिटा दे और अपने लैपटॉप पर न्यूज़ वेबसाइट्स को ब्लॉक कर दे। दो सप्ताह बाद उसने मुझसे कहा कि आखिरकार वह अपना बिज़नेस शुरू करने जा रहा है। आप यह न सोचें कि आपका ध्यान भंग नहीं हो सकता और आप सुरक्षित हैं। जिन चीज़ों से ध्यान भंग होता है, उन्हें हटाइए।

6. झंझावात से दूर रहें

झंझट भरी ज़िन्दगी का मतलब है, एक उलझन भरा दिमाग। और उलझन भरे दिमाग के साथ, आप काम नहीं कर सकते। मैं काम और रिहाइश का सामान्य वातावरण पसंद करता हूँ। एक टेबल, एक लैपटॉप और एक नोटबुक। इसे इसी तरह बिल्कुल साधारण रखिए। आपको बहुत सारी चीज़ों की ज़रूरत नहीं है।

7. कुछ दिनों तक केवल एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित कीजिए

अगर आपके पास लगातार आने वाला काम है, तो एक दिन में एक प्रकार का काम कीजिए। मैं एक दिन में, दो से तीन ब्लॉग लिखता हूँ, सप्ताह के अन्य दिनों को मैं दूसरे प्रोजेक्ट और कामों के लिए रखता हूँ। लिखने वाले दिनों में मैं अपना फोन बंद कर देता हूँ, और केवल लिखता हूँ। कोई और काम इसमें आड़े नहीं आता।

8. जरूरत से ज़्यादा सूचनाओं के इस्तेमाल से बचें

प्रोडक्टिविटी पर आपको 5000 लेख पढ़ना ज़रूरी नहीं है। अगर आपको कोई उपयोगी जानकारी मिलती है, तो इसे ले सकते हैं। ज़्यादा मत खोजिए। ज़्यादा हमेशा ही अच्छा नहीं होता। आप थोड़े को ही संभाल सकते हैं। तो, इस्तेमाल करना बंद कीजिए, सृजन शुरू करिए।

9. दिनचर्या निर्धारित करें

निर्णय लेना आपके दिमाग को थका देता है। और दिनचर्या, निर्णय को हटा देती है। इसका अर्थ है अधिक मानसिक शक्ति। निर्धारित दिनचर्या ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर -ओसीडी नहीं है; बल्कि इससे प्रोडक्टिविटी बढ़ती है। इसका इस्तेमाल करिए।

10. मल्टी टास्किंग मत कीजिए

जब आप एक साथ बहुत सारे काम करते हैं, जैसे – ईमेल भेजना, किसी को टेक्स्ट करना या मीटिंग के दौरान अपना फ़ेसबुक अकाउंट चेक करना, तो आप हमेशा प्रसंग बदलते रहते हैं। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, इरविन की ग्लोरिया मार्क द्वारा किए गए, एक शोध में पता चला कि अगर कोई व्यवधान आता है, तो उसके औसतन पच्चीस मिनट बाद ही, हम अपने मूल कार्य पर वापस लौटते हैं। यह बहुमूल्य समय की बर्बादी है।

11. ईमेल दिन में दो बार चेक करें

जब भी आप अपना ईमेल चेक करते हैं, आपमें डोपामाइन बढ़ता है। मैं मानता हूँ – ईमेल चेक करना अच्छा है और हममें से ज़्यादातर लोग इसके आदी बन चुके हैं। लेकिन डोपामाइन जहाँ उत्तेजना देता है, वहीं यह हमें थका भी देता है। यही कारण है कि बिना कोई काम किए भी हम दिन के अंत में थका हुआ महसूस करते हैं। इसे कम करने के लिए नोटिफिकेशन्स बंद कर दें और अपने ईमेल दिन में केवल दो बार नियत समय पर ही चेक करें।

12. दिन के पहले घंटे में स्मार्टफोन इस्तेमाल न करें

स्मार्टफोन का प्राथमिक कार्य आपको विचलित करना है। लेकिन दूसरे लोगों या एप्स को अपने दिन के पहले घंटे में ख़ुद को विचलित ना करने दें। दिन के पहले घंटे का इस्तेमाल आज की योजना बनाने, कोई किताब पढ़ने, अपने नाश्ते, चाय या कॉफी का मज़ा लेने के लिए करें।

13. अगले दिन की योजना बनाएँ

हर रात जब मैं सोने जाता हूँ, तो मैं अगले दिन के लिए अपनी प्राथमिकताएँ (आमतौर पर तीन से चार) तय करने के लिए पाँच मिनट लेता हूँ। इस कारण, अगले दिन उठने पर अधिक केंद्रित रहता हूँ। अगर मैं ऐसा न करूँ तो मुझे लगेगा कि मैं अपना समय बर्बाद कर रहा हूँ। जो हो रहा है, उसके साथ चलना तो ठीक है। इसमें समस्या केवल इतनी है कि मैं उस कुत्ते की तरह नहीं बनना चाहता, जो निरुद्देश्य कारों के पीछे दौड़ता है।

14. सोच को न्यूनतम पर रखिए

जब लोग कहते हैं: 'मैं सोच रहा हूँ' तब सोचने से उनका मतलब होता है चिंता करना। बहुत ज़्यादा मत सोचिए। बस कर डालिए, और देखिए कि क्या होता है। जो आपको दिखाई पड़ा, अगर आप उसे पसंद करते हैं, तो उसे जारी रखें। यदि नहीं तो कुछ और कीजिए।

15. व्यायाम

कुछ चीज़ें ज़िन्दगी में बहुत ही ज़रूरी हैं: भोजन, पानी, आश्रय, संबंध, और एक्सरसाइज़। इनके बिना आप ठीक से काम नहीं कर सकते। वैज्ञानिक शोधों से पता चला है कि नियमित व्यायाम से आप ख़ुश रहते हैं, स्मार्ट रहते हैं और आप में अधिक ऊर्जा होती है।

16. थोड़ा हँसिए

हँसने से तनाव कम होता है। और अगर आप अपनी प्रोडक्टिविटी बरक़रार रखना चाहते हैं, तो आपको तनाव नहीं होना चाहिए। इसलिए, अपने होंठों के कोनों को जितना ऊपर ले जा सकते हैं, ले जाइए।

17. मीटिंग्स में मत जाइए

कॉरपोरेशंस में काम करने वाले लोगों के लिए यह पहले से ही बहुत कठिन होता है। कुछ कंपनियों में तो लोग केवल अपने-आपको महत्वपूर्ण दिखाने के लिए ही मीटिंग करते हैं या फिर असली काम को टालने के लिए। तो ईश्वर के लिए यह मत कीजिए।

18. क्या यह सचमुच ज़रूरी है?

अपने-आपसे यह सवाल जितनी बार पूछ सकते हैं, पूछिए। आप पाएँगे, कि आपका उत्तर अक्सर न में होता है। तो बेवजह का काम क्यों किया जाए?

19. अगर आपका दिन ख़राब गुज़र रहा है, तो रीसेट का बटन दबाएँ

आप कुछ गड़बड़ करते हैं — कोई आपसे नाराज़ हो जाता है, दिन ख़राब होता है। इसके बारे में बुरा मत महसूस कीजिए। कुछ देर एकांत में बिताइए, ध्यान लगाइए, गाना सुनिए या टहलने चले जाइए। वापस पटरी पर आने की कोशिश करिए — अपने दिन को बेकार मत जाने दीजिए।

20. काम कीजिए

हाँ, काम के बारे में बात करना, इसे करने से ज़्यादा आसान है। यह हर कोई कर सकता है। लेकिन आप ‘हर कोई’ नहीं हैं, ठीक? आप प्रोडक्टिविटी के पुरोधा हैं। तो उसी तरह रहिए।

इन बीस चीज़ों के बिना, मैं बिल्कुल ही प्रोडक्टिव नहीं हो पाऊँगा। आपने यह ध्यान दिया होगा कि मैं इस विस्तार में नहीं जाता कि मैं कौन-से उपकरण या ऐप्स इस्तेमाल करता हूँ। मैं नहीं समझता कि ये चीज़ें मायने रखती हैं। यहाँ बात है, प्रोडक्टिविटी वाली मानसिकता और ऐसा वातावरण तैयार करने की, जिसमें आप फल-फूल सकें। मैं चाहता हूँ, काम ऐसे माहौल में हो, जिसमें मज़ा आए, न कि तनाव पैदा हो। इस तरह से काम करना मज़ेदार और फलदायक होता है।

जानिए, कैसे काम से ब्रेक लेना वास्तव में आपके काम और जीवन में सुधार लाता है

जब आप थके हुए होते हैं, या फिर उन्माद की स्थिति में होते हैं, तो क्या करते हैं? क्या इससे आप निपट लेते हैं? या फिर कुछ काम से ब्रेक ले लेते हैं? पहले मैं सोचता था, कि इससे निपट लेना ही ठीक है, चाहे कुछ भी हो जाए। जब जीवन की सामान्य अड़चनें आती हैं, तो मुझे अभी भी यही रास्ता सूझता है। आप अपनी और अपने परिवार की देखभाल की ज़िम्मेदारी से बच नहीं सकते।

ज़िम्मेदारी का अहसास ज़िन्दगी का एक शक्तिशाली प्रेरक तत्व है। लेकिन मैं यहाँ प्रेरक तत्वों की कमी की बात नहीं कर रहा हूँ। मैं बात कर रहा हूँ, अपने काम से थोड़ी देर छुट्टी लेने की। लेकिन अभी भी ब्रेक लेने के बारे में बहुत सारी भ्रांतियाँ हैं। कुछ लोगों का यह मानना है कि यह लूज़रर्स के लिए है, जबकि कुछ को लगता है कि यह काम से भागने का, एस्केप का एक तरीक़ा है।

आखिरकार, 'अगर आप अपने जीवन और काम से प्यार करते हैं, फिर आपको छुट्टी क्यों चाहिए?' अच्छा सवाल है। अब जानिए कि ब्रेक लेना कैसे वास्तव में आपके काम और जीवन में सुधार ला सकता है।

भौतिक शास्त्री लियोनार्ड म्लोदिनोव, जिन्होंने स्टीफ़ेन हॉकिंग के साथ दो पुस्तकें लिखी हैं, हाल ही में उन्होंने, अपनी पुस्तक इलास्टिक अबाउट टेकिंग टाइम ऑफ में एक वैज्ञानिक शोध साझा किया है। वह बताते हैं कि क्यों काम से ब्रेक लेना आपके स्वस्थ रहने के लिए बेहतर है:

> हालाँकि कुछ लोग समझेंगे कि 'कुछ न करना' अनुत्पादक है, लेकिन सुस्ताने का समय न मिलने से हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ता है, क्योंकि खाली समय होने से हमारा आंतरिक तंत्र हमें वह महसूस कराता है जो कि हमने हाल ही में क्या अनुभव किया होता या सीखा होता है। वह लोग जो कुछ न करने के लिए कभी ब्रेक नहीं लेते, वे अधिक देर तक एकाग्रता केंद्रित नहीं कर पाते। वे हमेशा कहते हैं कि मैं अपने लक्ष्य को अभी प्राप्त करना चाहता हूँ।

लेकिन हमेशा की तरह, छोटी अवधि की सोच, आपके दीर्घ अवधि के विकास और प्रगति में बाधा पहुँचाती है। जब आप कोशिश करके अपना काम कर डालते हैं और अपने-आपको थका लेते हैं, तब क्या होता है? ज़्यादातर मामलों में, आपका परिणाम प्रभावित होता है, और आप कम प्रोडक्टिविटी दिखा पाते हैं। यहाँ तक कि कुछ मामलों में आप अवसादग्रस्त हो जाते हैं, जो आपको और अधिक पीछे धकेल देता है।

इलाज से बेहतर बचाव है (प्रीवेनशन इज़ बैटर दैन क्योर)

यह इस युग का बहुत ही घिसा-पिटा मुहावरा है। आप कितनी बार चीज़ों को घटित होने से रोक पाते हैं? इसके बजाय हम अपना सिर झुका लेते हैं और कहते हैं कि 'इससे बाद में निबटेंगे।' यह

रणनीति ठीक नहीं है। इसके बजाय, थकान को रोकना या फिर अपने कार्य-प्रदर्शन में कमी लाना ज़्यादा बेहतर है।

स्वयं-सहायता के पुरोधा और हाउ टू स्टॉप वरीइंग एंड स्टार्ट लिविंग के लेखक डेल कार्नेगी का कहना है:

> थकान और चिंता को दूर करने के लिए पहला नियम है, अक्सर आराम करें, थकान आने से पहले आराम करें।

तो साल भर योजनाबद्ध तरीक़े से काम से ब्रेक लीजिए। मैं भी यही करता हूँ और इसके परिणामस्वरूप मुझे पाँच लाभ मिले हैं:

1. आप इस बात की जाँच कर सकते हैं कि आपने काम ठीक किया है या नहीं

जब मैं काम पर होता हूँ, तो दो तरीक़े जानता हूँ:

1. अमल में लाना
2. सोचना

जब आप कार्यरूप देने की रीति [मोड] पर हैं, तो आप एक ही बार में कई घंटों, दिनों या महीनों तक काम कर सकते हैं। दरअसल, मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ, जो कई सालों से अमल में लाने के लिए ही सोच रहे हैं। वे कभी अपने काम पर सोचने या पीछे देखने के लिए ब्रेक नहीं लेते। परिणाम? जीवन की दोपहरी में आया संकट। या, युवाओं में जीवन के शुरुआती दौर में आया संकट।

जब आप सिर झुकाकर, बिना कुछ सोचे काम करते जाते हैं, तब आपके साथ यही होता है। हो सकता है कि आपको परिणाम मिलें। लेकिन क्या ऐसे ही परिणामों की आप अपेक्षा करते हैं? जब आप काम से ब्रेक लेते हैं, तो आप ख़ुद से ज़्यादा बातचीत कर पाते हैं। लेकिन जब आप काम को अमल में ला रहे होते हैं, तो आप ऐसा नहीं कर पाते। कुछ न करने का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यही है। निश्चित रूप से आप अपने काम में पिछड़ जाएँगे। लेकिन परवाह कौन करता है? क्या आप अपने पूरे करियर में कूप मंडूक ही बने रहना चाहेंगे?

मैं गंभीरता से अपनी समीक्षा के लिए कम-से-कम दस दिन की छुट्टी लेना चाहूँगा। पहले पाँच दिनों में मैं कार्य करने और सोचने के बीच की स्थिति में रह सकता हूँ। अगर आप काम करने के आदी हैं, तो यह बड़ा मुश्किल होता है कि आप सोचने लगें और कुछ न करें। लेकिन एक लंबे ब्रेक के दौरान, मैं अपने बारे में हमेशा नई चीज़ें जानता हूँ। मैं ज़्यादा पढ़ता हूँ। पिछले दो हफ्तों के दौरान, मैंने पाँच किताबें पढ़ीं। लेकिन लिखा मैंने बिल्कुल नहीं। और, मैंने डायरी भी बहुत कम लिखी।

बस कुछ पढ़ना, फिल्में, डॉक्युमेंट्रीज देखना, दोस्तों के साथ घूमना, बात करना और सपने देखना। इसी तरह की चीज़ें कीं। इसमें कुछ ज़्यादा ख़र्च भी नहीं है, लेकिन मुनाफ़ा ज़बरदस्त है। अब मैं अच्छा महसूस करता हूँ, अधिक ऊर्जा है, और मैं काम पर वापस लौटने के लिए उत्सुक हूँ। यह मेरे द्वारा सीखा गया अगला पाठ भी है।

2. आप अपने आइडियाज़ को साकार कर सकते हैं

अनजाने में आपका दिमाग बहुत कुछ करता है। एक चीज़ जो दिमाग अनजाने में करता रहता है, वह है, हमारे आइडियाज़ को अमल में लाना। हम सबके पास ऐसे आइडियाज़ होते हैं, जो कभी अमल में नहीं आ पाते, ठीक? आप कितने ऐसे लोगों से मिले हैं, जो यह दावा करते हैं कि उन्हें फ़ेसबुक, इंस्टाग्राम, या इसी तरह की नई चीज़ों के लिए कोई आइडिया आया? मैं एक बार ऐसे व्यक्ति से मिला, जिसने दावा किया कि ई-बाइक बनाने का उसे आइडिया आया था। क्या उसने इसके लिए कुछ किया? नहीं। अब वह अलीबाबा से कूड़े-कबाड़ खरीदता है और घर-घर जाकर बेचता है।

हम सब के पास आइडियाज़ होते हैं। केवल बिज़नेस के आइडियाज़ ही नहीं—

- 'मैं घर को फिर से सजाना चाहता हूँ।'
- 'मैं न्यूयॉर्क सिटी से लॉस एंजेल्स जाना चाहता हूँ।'
- 'मैं एक किताब लिखना चाहता हूँ।'

यह सभी आइडियाज़ ज़बरदस्त हैं। लेकिन आप इनका करने क्या जा रहे हैं? मैं इन्हें अमल में लाने की बात भी नहीं कर रहा हूँ। सभी आइडियाज़ को प्रोसेसिंग की आवश्यकता होती है। क्या आइडिया में कुछ दम है? क्या मैं वाकई ये चीज़ें करना चाहता हूँ? फिर यह एक सोचने की प्रक्रिया है। जब आप किसी आइडिया को इसकी प्रोसेसिंग के बिना अमल में ले आते हैं, तो आप बहुत सारा समय पीछे देखने में गंवा देते हैं। निश्चित रूप से आप इससे पूरी तरह से कभी बच नहीं सकते। लेकिन अपने आइडियाज़ को प्रोसेसिंग करने के लिए समय निकालकर आप आगे मिलने वाले ढेर सारे दर्द, चिंताओं, और यहाँ तक कि पैसे की बर्बादी को रोक सकते हैं।

3. आप कला का अधिक उपयोग कर सकते हैं

कला क्या है? ऐसा कुछ भी, जो आपको सोचने पर मजबूर करे। एक अच्छा गीत, कोई मूवी, पेंटिंग, पुस्तक, कविता, लेख, चित्र, मूर्ति, आदि। कला कुछ भी हो सकती है। कोई भी अधिकारपूर्वक यह नहीं बता सकता कि क्या कला है और क्या नहीं।

मैं कला से काफ़ी प्रेरणा लेता हूँ। मैं इसके बिना जीवन की कल्पना नहीं कर सकता। हाँ, इसमें भी एक कला है। फॉरेनहाइट *451* पढ़िए या इक्विलिब्रियम फिल्म देखिए। कला के साथ अच्छी बात यह है, कि यह आपके मूड को ठीक करती है। और जब आप अच्छे मूड में हैं, तो आप ख़ुश हैं। बेकार की चीज़ें मत देखिए/सुनिए। क्लासिक्स से शुरू कीजिए। बॉब डिलन, मर्विन गे, विटनी ह्यूस्टन को सुनिए। अल्फ्रेड हिचकॉक, फ्रांसीज फोर्ड कपोला की मूवीज़ देखिए। अर्न्स्ट हेमिंग्वे, हार्पर ली, राल्फ एलीसन को पढ़िए। ब्रिटिश म्यूज़ियम या कोई और म्यूज़ियम जाइए। एँडी वॉरहॉल पर अध्ययन कीजिए।

लाखों अन्य लोगों की तरह, आप भी उनके काम से प्रेरित होंगे। और इससे आपका जीवन समृद्ध होगा।

4. आप उन अन्य ज़रूरी कामों (जो कार्य से संबंधित नहीं हैं) पर फोकस कर सकते हैं

'क्या आप मुझे अपने बारे में और ज़्यादा बता सकते हैं?'

जब मैं आपसे यह सवाल पूछता हूँ, तो आप क्या सोचते हैं? हममें से ज़्यादातर लोग अपने उत्तर की शुरुआत इस तरह करते हैं, 'मैं फलां कंपनी में अकाउंटेंट हूँ।' आधुनिक जीवन ने हमें अपने काम से अपनी पहचान बताने पर मजबूर किया है। लेकिन आप अपनी जॉब नहीं हैं। आप

अपना परिवार हैं, मित्र हैं, शौक हैं, पैशन हैं, और अंततः आपके पास एक नौकरी भी है। और हाँ, काम महत्वपूर्ण है। लेकिन, इसके अलावा दूसरी चीज़ें भी।

इसलिए, कभी भी अपने जीवन की दूसरी महत्वपूर्ण चीज़ों को नज़रअंदाज़ मत कीजिए। अपनी फैमिली और नज़दीकी दोस्तों के साथ अपने संबंधों को प्रगाढ़ कीजिए। चीज़ें मिलकर कीजिए। परिवार के साथ छुट्टियों पर जाइए। अपने दोस्तों के साथ माउंटेन बाइकिंग कीजिए। कुछ पहल कीजिए। अगर आपके परिवार या मित्र-मंडली में कोई पहल नहीं करता है, तो आप क्यों नहीं? अपने संबंधों में निवेश करके आप सामूहिक यादें बनाते हैं। इससे आपके संबंध मज़बूत होंगे।

लेकिन अपने-आप पर भी ध्यान दीजिए। आपके शौक़ क्या हैं? आप किस बारे में और ज़्यादा सीखना चाहते हैं। आपके सपने क्या हैं? उन्हें साकार कीजिए।

5. ज़्यादा आराम जल्द ही उबाऊ हो जाता है

मानव के काम करने के पीछे कारण है। हम चीज़ें बनाने के लिए बने हैं। मेरे विचार में, जीवन का उद्देश्य उपयोगी होना है।

ख़ुद को उपयोगी बनाना अंततः आपको एक सार्थक जीवन की ओर ले जाता है, जो कि आपकी तमाम माननीय इच्छाओं को संतुष्ट करता है। इसीलिए, अधिक आराम हमें उतावला बना देता है। मेरी माँ कहती थी, अच्छे की अति भी उसे बुरा बना देती है। यह बात उसने मुझसे तब कही, जब मैं अपने दोस्तों के साथ हर समय घूमने जाना चाहता था और जब मैंने अपनी पहली गर्लफ्रेंड बनाई।

यह सच है। बहुत काम की तरह ही, बहुत अधिक आराम ठीक नहीं है। हमारा शरीर और दिमाग काम के लिए बना है। इसलिए कुछ न करने से जो सबक मैंने अंततः सीखा, वह है: ब्रेक के बाद काम। और काम के बाद क्या आता है? अगर आपने उत्तर दिया 'और अधिक काम' तो आपने मेरा आशय ही नहीं समझा। शायद आपको थोड़े आराम की ज़रूरत है।

समय का निर्धारण: अपनी एकाग्रता बढ़ाकर अधिक सार्थक कार्य करें

क्या आपके पास अपनी प्राथमिकताओं या लक्ष्यों की ऐसी सूची है, जिसे आप इस साल पूरा करना चाहते हैं? और आपको उनके लिए समय निकालने में कठिनाई हो रही है?

मैं भी ऐसा ही हूँ। ज़िन्दगी उतार-चढ़ाव से भरी हो सकती है। हममें से कई लोग एक ही समय में कई सारी चीज़ों से जूझते रहते हैं। हालाँकि, इसका सीधा-सादा हल यह है कि हम भागमभाग छोड़ दें। लेकिन हमेशा यह व्यावहारिक नहीं होता। या इसकी ज़रूरत ही नहीं होती।

क्या ही अच्छा हो, कि हम बिना समय गवाएँ, बहुत सारी चीज़ें कर सकें। यह संभव है। लेकिन हमें व्यवस्थित ढंग से काम करना होगा।

आइए, शुरू करते हैं: समय निर्धारित करना एक सामान्य प्रोडक्टिविटी अभ्यास है, जिसे बहुत सारे लोग इस्तेमाल करते हैं। इसमें कुछ भी कल्पनातीत या क्रांतिकारी नहीं है। आपको सिर्फ एक कैलेंडर चाहिए, जो कि एक ऐसी चीज़ है जो स्मार्टफोन या कंप्यूटर रखने वाले लोगों के पास होती ही है।

अधिक प्राथमिकता वाले कार्यों को करने के लिए कैलेंडर पर चिह्न लगाकर उसे ब्लॉक करने को ही समय-निर्धारण (टाइम–ब्लॉकिंग) कहते हैं। उस समय में आप केवल उस एक चीज़ पर कार्य करेंगे। और, आपका कैलेंडर आपको मार्ग दिखाएगा। इस तरह से आपको यह सोचना नहीं पड़ेगा कि 'मुझे आगे क्या करना है?'

लेकिन समय निर्धारण मात्र एक प्रोडक्टिविटी उपकरण से कहीं अधिक है। इसका संबंध स्व-जागरूकता से है।

उच्च प्रोडक्टिविटी का रास्ता जागरूकता से शुरू होता है

उदाहरण के लिए, मेरी इस साल की एक प्राथमिकता, व्यावहारिक सोच पर पुस्तक लिखनी है। हालाँकि एक समस्या है: मैं पुस्तक लिख नहीं पाऊँगा।

मैं इस निष्कर्ष पर कैसे पहुँचा? मैंने केवल अपनी इस वर्ष की प्राथमिकताओं की सूची पर नज़र डाली और फिर अपना कैलेंडर देखा।

मैंने कुछ दिनों से लिखने के लिए कोई समय ही तय नहीं किया था। अब आप सोच सकते हैं, 'इस बात के एहसास के लिए क्या आपको कैलेंडर देखना होगा?'

हाँ, मैं यही करता हूँ। मैं कोई सुपर कंप्यूटर नहीं हूँ, जिसे सब कुछ याद रहे। मैं एक सामान्य-सा इंसान हूँ। मैं कुछ करने की सोचता हूँ, इस पर काम करता हूँ, फिर ज़िन्दगी की अन्य ज़रूरतें सामने आ जाती हैं, और फिर मैं इसके बारे में भूल जाता हूँ।

यह हम सबके साथ होता है। इसके लिए हमें आत्म-जागरूकता और ऐसे उपकरण की ज़रूरत है, जिससे हम इस पर नज़र रख सकें। और इसीलिए मैं समय-निर्धारण पसंद करता हूँ।

कुछ लोग समय-निर्धारण पसंद करते हैं, कुछ इससे नफरत करते हैं।

कंप्यूटर विज्ञान के प्रोफेसर और डीप वर्क के लेखक कैल न्यूपोर्ट भी समय-निर्धारण का प्रयोग करते हैं। उनका कहना है:

> मैं समय-निर्धारण को गंभीरता से लेता हूँ, इसके लिए, मैं हर शाम *10* से *20* मिनट अपने अगले दिन का कार्यक्रम बनाने में ख़र्च करता हूँ। योजना बनाने की प्रक्रिया के दौरान, मैं अपनी कार्यसूची और कैलेंडर देखता हूँ, साथ-ही-साथ मैं अपने साप्ताहिक, त्रैमासिक योजना नोट्स भी लेता हूँ। मेरा लक्ष्य होता है कि यह सुनिश्चित करूँ कि सही गति से सही चीज़ें अपनी समय-सीमा के भीतर आगे बढ़ें।

अंतिम वाक्य ही वह वजह है जिसके कारण मैं कामों का समय निर्धारण करता हूँ। आगे बढ़ने का नियत अर्थ काम करना नहीं है। और, समय निर्धारण से मुझे अपना ध्यान केंद्रित करने में आसानी होती है, ताकि मैं सार्थक कार्य कर सकूँ। वे कार्य, जो वास्तव में मेरे जीवन को प्रभावित करते हैं।

मैं जानता हूँ कि ऐसे बहुत सारे सफल लोग हैं, जो कैलेंडर की मदद के बिना काम करते हैं। मैंने ऐसे लेख पढ़े हैं। वे महज़ दो, तीन या चार घंटे प्रतिदिन कार्य करते हैं।

अगर ईमानदारी से कहें, तो यह मुझे भी बहुत आकर्षक लगता है। हालाँकि हर किसी को अपनी जीवन-परिस्थितियाँ देखनी चाहिएँ। आप क्या पाना चाहते हैं? और इससे भी महत्वपूर्ण: आपके पास संसाधन क्या है? अक्सर ऐसा होता है कि लोगों के पास बहुत सारा धन तो नहीं होता, लेकिन समय होता है। तो क्यों न इसे बुद्धिमत्तापूर्वक इस्तेमाल किया जाए? कोई भी स्थिति हो, मैं समझता हूँ कि योजना बनाने से काम हो जाता है।

मैं पहले से ही अपने सप्ताह और दिनों का प्लान बना लेता हूँ, क्योंकि मैं यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि मैं सही चीज़ पर काम कर रहा हूँ। बहुत बार मैं रोज़मर्रा के काम पूरा करने में खो जाता हूँ और फिर मैं अपनी ज़िन्दगी के कई महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से किसी एक पर ही काम कर पाता हूँ। मेरे जीवन के बहुत सारे क्षेत्र हैं: मेरा पारिवारिक व्यवसाय, मेरे ब्लॉग, पॉडकास्ट, ऑनलाइन कोर्सेज़, संबंध, दोस्त, निवेश, आदि।

सुनने में ऐसा लग रहा है कि मैं बहुत अलग-अलग चीज़ें करता हूँ। लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसको किस तरह से देखते हैं। मैं जो कुछ भी करता हूँ, वह एक ही ओर जाता है: एक स्वतंत्र और सार्थक जीवन की ओर।

लेकिन यहाँ बहुत दार्शनिक होने की ज़रूरत नहीं है। अगर आपको ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है, आप आगे नहीं बढ़ पा रहे हैं और अधिक व्यवस्थित ढंग से काम करना चाहते हैं, तो समय-निर्धारण करके देखिए। मैंने कुछ चीज़ें सीखी हैं, जिससे आपको मदद मिलेगी:

- शाम में 10 मिनट समय निकालिए और अगले दिन की योजना बनाइए। आप अन्य महत्वपूर्ण चीज़ों के लिए इसमें संशोधन भी कर सकते हैं।
- नियमित किए जाने वाले काम के लिए नियमित समय के ब्लॉक तय कीजिए। उदाहरण के लिए, मैंने अपनी नई पुस्तक लिखने के लिए 2 घंटे का समय प्रत्येक मंगलवार और गुरुवार को निर्धारित किया है।
- लंबी समय सूची मत बनाइए। वास्तविक रूप में आप 10 घंटे से अधिक उत्पादक काम नहीं कर सकते। कार्यों के बीच में अपने-आपको थोड़ा समय दीजिए।
- और, काम में लगने वाले संभावित समय से ज़्यादा समय निर्धारित कीजिए

‘वाह, ऐसे तो मुझे कुछ ज़्यादा ही योजनाएँ बनानी पड़ेंगी’

कोई बात नहीं। कम योजनाएँ बनाइए। जीवन में हर चीज़ का तोड़ है। ऐसे लोग भी हैं, जो बिल्कुल इसके उलट हैं, और अनुत्पादक जीवनशैली की वकालत करते हैं। आप जानते हैं, ऐसे लोग जो दावा करते हैं कि उनका कैलेंडर बिल्कुल खाली है, वह अपने जीवन में किसी भी चीज़ की परवाह नहीं करते।

ऐसे लोग, जो हमेशा यह जताते हैं कि वे ‘मौज’ में हैं, वे समय के प्रवाह के साथ चलने वाले लोग हैं, और डेड्रीम देखते रहते हैं। आपको पता है कि इससे मुझे क्या याद आता है? ऐसे बच्चे जो कहते हैं ‘अरे यार! मेरे पास इस क्लास के लिए पढ़ने का तो समय ही नहीं था’, फिर भी हमेशा उन्हें ‘ए’ ग्रेड मिलता है। वे आपको यह बताना चाहते हैं कि वे कठिन परिश्रम नहीं करते। यह छलावा है। और, जब वे जीवन में सफल होते हैं, तो ऐसा लगता है कि उन्हें सब कुछ आसानी से मिल गया है।

मैं जानता हूँ, कुछ भी सार्थक प्राप्त करना कठिन है। और यह जताना कि सब कुछ आसानी से मिल गया, मेरी समझ में बहुत अच्छा नहीं है। यह भी ठीक नहीं है कि आप काम करते-करते जान गंवा दें।

मैं इस प्रश्न पर अक्सर विचार करता हूँ: आप नौसिखिए हैं या पेशेवर

काम करने के संबंध में स्टीफन प्रेस फील्ड की यह मशहूर एनालॉजी है, जो उनकी पुस्तक द वार ऑफ आर्ट से ली गई है। एक नॉविस तभी काम करता है, जब उसे कोई प्रेरणा मिलती है। एक प्रोफैशनल, पेशेवर रोज़ बैठता है और नियमित रूप से काम करता है। यहाँ कुंजी निरंतर काम करना है; न तो अनियमित, और न ही हद से ज़्यादा।

मैंने दैनिक व्यायाम छोड़ दिया जानिए, फिर क्या हुआ

पिछले तीन वर्षों से, मैं प्रत्येक साल का लक्ष्य निर्धारित करता रहा हूँ। 2014 में, मैंने जितना हो सके, विदेश में काम करने और भ्रमण करने का विचार किया। 2015 में, मैं हर साल 100 से अधिक पुस्तकें पढ़ना चाहता था। और 2016 में, मैं साल के प्रत्येक दिन व्यायाम करना चाहता था।

मैंने ये सब काम किए हैं। मैं वार्षिक लक्ष्य निर्धारित करना पसंद करता हूँ, क्योंकि इससे आपको इस बात का स्पष्ट अंदाज़ा मिलता है, कि आप अपने समय के साथ क्या करना चाहते हैं। आपको यह जान कर आश्चर्य होगा, कि एक बार अगर तय कर लें, तो आप एक वर्ष में कितना कुछ कर सकते हैं।

इस वर्ष मेरा ध्यान आधिक पुस्तकें लिखने पर है (भले ही, यह बहुत लुभावना नहीं है, लेकिन मैं इस पर काम कर रहा हूँ)। लेकिन साथ ही साथ, मैं पढ़ना और कसरत करना नहीं छोड़ना चाहता।

हालाँकि यह कभी-कभी उतना सरल नहीं होता, जितना दिखता है। इस वर्ष जनवरी में मुझे फ्लू हो गया। और, जब मैं अपने फैमिली बिज़नेस पर वापस लौटा, तो मुझे अंदाज़ा नहीं था कि काम कितना पैंडिंग हो गया है। मैं अपने ब्लॉग और ऑनलाइन कोर्स के लिए नई सामग्री भी तैयार करना चाहता था। मैंने मन-ही-मन सोचा: 'मैं सबकुछ नहीं कर सकता हूँ इसलिए मैं अपने रोज़ की एक्सरसाइज़ में कटौती करूँगा।'

बड़ी गलती

देखिए क्या हुआ

- रोज़ की एक्सरसाइज़ के बजाय, मैं हफ़्ते में 2-3 बार जिम गया। और, सप्ताह में एक बार दौड़ा (यह जनवरी के अंत तक किया)।
- पहले कुछ हफ़्तों तक कुछ भी गलत नहीं हुआ, और मुझे अच्छा महसूस हुआ। और, काफी काम भी किया गया।
- फरवरी के अंत तक परिवर्तन दिखने लगा। मैं दिन के अंत में थका हुआ महसूस करने लगा। ऐसा मेरे साथ पहले कभी नहीं हुआ था।
- मैं कम लिखने लगा। मेरे पास काफी लेख लिखे हुए पड़े थे, तो मैंने एक वीक में दो लेख पोस्ट किए।
- मार्च तक मेरा कार्य समाप्ति के अपने निम्नतम स्तर पर पहुँच गया। सौभाग्य से, मैं हमेशा अपने कार्य समाप्ति के स्तर को बनाए रखता हूँ। मैं छोटे-से-छोटे ज़रूरी काम भी करने में कामयाब रहा। लेकिन सृजनात्मकता समाप्त हो गई।
- मैंने शाम को नेटफ्लिक्स देखना शुरू कर दिया। यहाँ तक कि मैंने *12* मंकीज़ नामक सीरियल के एपिसोड्स भी देखने शुरू कर दिए। यह बहुत ही बकवास था। इससे ज़्यादा

मैं सोने से पूर्व कोई किताब पढ़ना पसंद करता हूँ।
- तब मैं इस बात पर निराश हो गया कि मैंने समय बरबाद किया।
- और जब मैं निराश होता हूँ, तो मैं लिखना और अधिक सफाई देना शुरू कर देता हूँ।
- मैंने अपनी आदतों पर ग़ौर किया। मैंने पाया कि मैं थका हुआ महसूस कर रहा हूँ, और कम काम कर पा रहा हूँ।
- क्यों? उत्तर था – व्यायाम (एक्सरसाइज़)
- दरअसल, इसकी कमी।
- अप्रैल तक, मैंने फ़ोकस दूसरी ओर लगाया : अपने शारीरिक आकार को वापस पाने की ओर तो अब मैं यही कर रहा हूँ। और अगर आप भी अपने शरीर को फिट रखना चाहते हैं,

तो यह ज़रूरी है कि आप यह समझें कि आपका लक्ष्य क्या है? उदाहरण के लिए मैं 6'3" का हूँ और मेरा वज़न 181 पाउंड (82 किलो) है। लेकिन इसका कोई मतलब नहीं है। कुछ आम पैमाने जैसे बीएमआई बिलकुल बेकार हैं, क्योंकि इनसे आपकी शक्ति का पता नहीं चलता। सच कहूँ, तो मैं पैमानों या शरीर में चर्बी के प्रतिशत की परवाह नहीं करता। बल्कि मैं अपनी फ़िटनेस; और यह देखता हूँ कि किस प्रकार यह मेरे दैनिक जीवन को प्रभावित करता है। जब मैं अच्छी शेप में होता हूँ, तो मैं ये कर सकता हूँ:

- बिना आराम किए मैं दस किलोमीटर दौड़ सकता हूँ।
- ज़्यादा वेट उठाने के लिए बेंच प्रेस, स्क्वाट, डेडलिफ्ट, चेस्ट प्रेस को ही अधिक महत्व दिया जाता है। बेंच प्रेस आठ बार करता हूँ, जिसमें बड़ी और हैवी प्लेट्स से भरे हुए बार्बेल को उठाना होता है।
- कम से कम बारह पुल—अप्स करता हूँ।

यह किस बात पर निर्भर है? मेरे शरीर और अनुभव पर। फ़िटनेस के कोई सामान्य नियम नहीं हैं। आपको अपना लक्ष्य निर्धारित करना होगा। मेरे लिए, फ़िटनेस का मतलब है, कि व्यक्ति कम-से-कम, अपने वज़न के बराबर कोई चीज़ उठा या धकेल सके। इससे आपको अपनी डेली लाइफ़ के काम ठीक ढंग से करने में आसानी होती है। जब आप फ़िट हैं, तो आपमें ज़्यादा ऊर्जा और एकाग्रता की क्षमता होगी।

अपना फ़िटनेस लक्ष्य जानना चाहते हैं?

फ़िटनेस और स्वास्थ्य के बारे में किताबें पढ़िए, यूट्यूब वीडियोज़ देखिए, विशेषज्ञों से सलाह लीजिए, और फिर अपने लिए—न कि 21 साल के बॉडी बिल्डर के लिए—उपयुक्त कार्यक्रम तय कीजिए। और, ज़रूरी नहीं कि आप वज़न ही उठाएँ। ऐसा काम ढूँढिए, जिसमें आपको आनंद आए और इसे करना, आपके लिए शारीरिक चुनौती भी हो। कड़वी सच्चाई यह है, कि अगर आप अपनी शक्ति और सामर्थ्य को इस्तेमाल नहीं करेंगे, तो वह चली जाएगी। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है, कि आप इसकी उपेक्षा करें। यहाँ भी वही तर्क फ़िट बैठता है, जो कि एक ज़िग-ज़ैग्लर ने मोटीवेशन के महत्व को स्थापित करने के लिए दिया था:

> लोग अक्सर कहते हैं, प्रेरणा का असर देर तक नहीं रहता। ठीक है, लेकिन नहाने का असर भी तो देर तक नहीं रहता – इसीलिए तो हम रोज़ नहाने की सलाह देते हैं।

इसलिए, अगर आप रोज़ एक्सरसाइज़ नहीं कर रहे हैं, तो आप अपने लिए अच्छा नहीं कर रहे।

जब आप कसरत करना छोड़ देते हैं, तो जीवन की गुणवत्ता घटने लगती है। और, अच्छा महसूस करने के लिए मीठी गोलियों की तलाश बंद कीजिए। मैं जानता हूँ, कि यह सलाह हममें से बहुत लोगों को पसंद नहीं आएगी। व्यायाम कठिन है। लेकिन यही तो इसका सार-बिन्दु है! अच्छी ज़िन्दगी का सबसे आसान हल आपके पास मौजूद है – आपका शरीर। तो आप इसकी उपेक्षा कर रहे हैं, या इसे मज़बूत बना रहे हैं?

अगर आप अधिक प्रोडक्टिव बनना चाहते हैं, तो शोध के अनुसार आपको 'ब्रेक' चाहिए

क्या आप अपने दिन का अधिकतर समय अपनी डेस्क पर बिताते हैं? और आपको पूरे दिन एकाग्रता में दिक्कत होती है? इसका आसान-सा हल है, अपनी प्रोडक्टिविटी और फ़ोकस को बढ़ाइए। 'बिना ध्यान भटकाए, कैसे मैं और अधिक काम कर सकता हूँ?'

यही प्रश्न है, जो अक्सर मुझे पूछा जाता है। यह मानव स्वभाव है: हम हमेशा अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाना चाहते हैं। मशीन के लिए यह बिलकुल सीधा है: आप इसकी गति बढ़ा देते हैं। मशीनें दिन-पर-दिन अधिक तेज़ और बेहतर होती जाती हैं। लेकिन आपकी अपनी प्रोडक्टिविटी? मैंने प्रोडक्टिविटी पर दर्जनों पुस्तकें पढ़ी हैं। मैंने टाइम-मैनेजमेंट पर असंख्य लेख पढ़े हैं, और अपनी प्रोडक्टिविटी को बढ़ाने के लिए विभिन्न नुस्ख़े अपनाए हैं।

विचार बहुत सामान्य है: मैं निर्धारित समय में ही और अधिक काम करना चाहता हूँ। मैं किसी ऐसे शॉर्टकट या नुस्ख़े की तलाश में नहीं हूँ, जिससे मुझे काम कम करना पड़े। मुझे काम करने से परहेज़ नहीं है। मैं जो पसंद नहीं करता, वह है — बिना मतलब की चीज़ों पर समय नष्ट करना। कभी-कभी मैं एक यूट्यूब वीडियो और बूम से शुरू करता हूँ, दो घंटे निकल जाते हैं।

और फिर, मैं यूट्यूब से हताश हो जाता हूँ। लेकिन इसका कोई मतलब नहीं है। ये ऐसा ही है, जैसे रात भर शराब पीने के बाद आप एल्कोहल पर गुस्सा करें। इसका कारण एल्कोहल नहीं, आप हैं। क्या आप सिर्फ एक पेग नहीं पी सकते या फिर केवल एक वीडियो नहीं देख सकते? क्या ऐसा नहीं हो सकता?

मैंने हताशा को दूर करने का तरीका, अपने ध्यान को दूसरी तरफ भटकाने (शराब पीने में नहीं), में खोज लिया है, जिससे मेरा काम बहुत अधिक रोचक और कम तनावपूर्ण हो जाता है।

हल आसान है: प्रत्येक 30 मिनट के काम के बाद 5 मिनट का ब्रेक लें

इसे पोमोडोरो तकनीक भी कहा जाता है। इसके काम करने का कारण भी सामान्य है – एवोल्यूशनरी बायोलॉजी (विकास मूलक जीवविज्ञान)। मानव मस्तिष्क बहुत देर तक एक ही काम पर केन्द्रित नहीं रह सकता। हमारे दिमाग का काम हमारे जीवन को सुनिश्चित करना है। आने वाले ख़तरों से हमें सुरक्षित रखने के लिए मस्तिष्क हमेशा सतर्क रहता है। इसलिए, लंबे समय तक एक ही चीज़ पर ध्यान बनाए रखना हमारे दिमाग के लिए कठिन होता है।

इलिनोएस विश्वविद्यालय के एलेज़ान्द्रो लेरास द्वारा किए गए शोध के अनुसार, काम को शुरू करने और बंद करने से, हमें एकाग्रता बनाए रखने में मदद मिलती है। जब हम बड़ा काम कर रहे होते हैं, जैसे कि परीक्षा की तैयारी करना, प्रेज़ेंटेशन तैयार करना या रिपोर्ट बनाना, तो छोटी अवधि के नियमित अंतराल वाले ब्रेक लेना अच्छा रहता है।

ब्रेक लेने से आपके काम की गुणवत्ता भी बढ़ती है

जब आप ब्रेक लेते हैं, तो कुछ सेकेंड्स के लिए आप अपने पुनर्मूल्यांकन पर विवश होते हैं। कभी-कभी आपको लगता है, कि आपको गुणवत्ता बढ़ाने के लिए अपने कार्य में हेर-फेर करना पड़ेगा।

इसके विपरीत, जब आप किसी काम में बिना किसी ब्रेक के लगे हैं, तो ध्यान भटकना और काम में खो जाना आसान है। इसीलिए पाँच मिनट का ब्रेक तीस मिनट के काम के बराबर है। अपने ब्रेक को गंभीरता से लीजिए – इसे एक पुरस्कार के रूप में देखिए।

अपने ब्रेक को टहलने में लगाइए, थोड़ा स्ट्रेच कीजिए, एक कप कॉफी पीजिए या ऐसा कुछ कीजिए जिससे आपको सुकून मिले। मैं एक साल से अधिक समय से 30-मिनट अंतराल पर काम कर रहा हूँ। मैंने कभी बहुत सारा काम नहीं किया है। लेकिन, मुझे काम अधिक मज़ेदार और तनावरहित लगा है।

मैंने विभिन्न समय-अंतरालों (25, 30, व 40 मिनट) के साथ ब्रेक का प्रयोग किया है, और 45 मिनट अधिकतम है। कुछ शोधों से पता चला है कि लंबे समय तक काम करना फ़ोकस के लिए अनप्रोडक्टिव होता है। इसलिए आप इस बात पर प्रयोग कर सकते हैं, कि बिना ब्रेक लिए आप कितनी अवधि तक काम करना पसंद करेंगे।

अगर आप इस विधि को परखना चाहते हैं, तो कुछ और चीज़ें हैं, जो आपकी मदद कर सकती हैं:

30-मिनट अंतराल के लिए किसी ऐप का प्रयोग करें। मैं ‘टूमाइटी’ का प्रयोग करता हूँ।

- प्रत्येक 30 मिनट के अंतराल के लिए एक टास्क आवंटित कीजिए
- अपने ब्रेक को छोड़िए नहीं।
- ब्रेक के दौरान अपने ई-मेल मत चेक करिए।
- 4 अंतरालों के बाद 15 मिनट का ब्रेक लीजिए।
- जब आप 30 मिनट की कार्यावधि में हैं, तो व्यवधानों या छद्म आपातकाल आने पर काम मत छोड़िए।
- प्रतिदिन का लक्ष्य निर्धारित कीजिए। उदाहरण के लिए 10x30- मिनट अंतराल 300 मिनट के उत्पादक कार्य में परिणत होगा।

इतने सारे कोलाहल के बीच, ब्रेक लेना भूल जाना आसान है। आपको प्रोडक्टिविटी के बारे में और लेख पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। इसके बदले, आप एक ब्रेक ले लीजिए। कभी-कभी हम फ़ेहरिस्त या प्रोडक्टिविटी की उलझनों में खो जाते हैं। लेकिन सच्चाई यह है, कि आप अपनी प्रोडक्टिविटी को बढ़ाने के लिए कुछ भी कर लें; काम तो आपको फिर भी करना ही पड़ेगा। इसलिए, अपने आपको रीचार्ज करने के लिए 5 मिनट का ब्रेक ले ही लीजिए!

भाग – 3

अधिक प्राप्त करना

‘जो व्यक्ति दो ख़रगोशों के पीछे भागता है, उसे एक भी नहीं मिलता’

—चीनी कहावत

आपको पता नहीं कि आप क्या चाहते हैं? इन 7 यूनिवर्सल स्किल्स को सुधारें

सफलता कैसी दिखती है? अपने जीवन से आप क्या चाहते हैं? आप किस तरह का करियर चाहते हैं? ज़्यादातर उत्तर मिलेंगे – 'मुझे नहीं पता।' और क्या आप जानते हैं, इसमें कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन फिर भी, हम सोचते हैं कि दुनिया में इससे बुरी बात कोई नहीं है, कि हमें पता ही नहीं कि हम जीवन में करना क्या चाहते हैं?

हम कहते हैं: 'हे भगवान! मैं नहीं जानता कि मुझे क्या चाहिए!' और फिर हमें घबराहट होने लगती है। सच कहूँ तो, यह हम सभी के साथ होता है। खासतौर पर तब, जब आप अपने किसी पुराने कालेज के मित्र से मिलते हैं, जिसकी नई-नई शादी हुई हो। या आपका कोई कॉलीग हो, जिसने आपके साथ ही नौकरी शुरू की थी, लेकिन उसका हाल ही में प्रोमोशन हो गया हो।

यह उन कमजोर क्षणों में होता है, जब हम अपने जीवन की अनिश्चितता पर ग़ौर करते हैं। मेरी सोच की सबसे बड़ी गलतियों में से एक था, जब मैंने जानना चाहा कि मैं वाकई में अपने जीवन में क्या बनना चाहता हूँ। सच्चाई यह है, कि कोई भी यह नहीं जानता कि वह वास्तव में चाहता क्या है!

अनिश्चितता को स्वीकार करें

आपको कल एक गाय मार दे, तो आप मर सकते हैं (ऐसा हुआ है)। शेयर बाज़ार में आप अपनी आधी पूंजी गंवा सकते हैं। आपके घर में आग लग सकती है। मुझे आपको यह सब बताने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन हमें यह समझना चाहिए कि हमारे पास ज़िन्दगी के ज़्यादातर सवालों के जवाब नहीं हैं। क्या आप स्वस्थ रहेंगे? क्या शेयर मार्केट गिरेगा? क्या आपका व्यापार फलता-फूलता रहेगा? कोई नहीं जानता! यही जीवन की ख़ूबसूरती है। एलेनोर रूज़वेल्ट ने इसे बेहतर ढंग से कहा है –

> अगर हम जीवन का पूर्वानुमान लगा पाते, तो यह जीवन ही नहीं रह जाता, और नीरस होता।

कुछ लोग मुझसे पूछते हैं, 'आप इतनी सारी किताबें क्यों पढ़ते हैं? आप जो भी पढ़ते हैं, उन सब पर अमल तो नहीं कर सकते।' वे सही हैं। मैं ऐसा नहीं कर सकता। फिर भी मैं तमाम तरह की विभिन्न विषयों की पुस्तकें क्यों पढ़ता हूँ?

जीवन में एक क्षण ऐसा भी आ सकता है, जब मुझे किसी विशिष्ट विषय पर जानकारी की ज़रूरत हो। और उस एक समय, मुझे ऐसी ही जानकारी की ज़रूरत पड़े, जिससे कि मेरी पूरी ज़िन्दगी का कुल मतलब ही बदल जाए। मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ – 2015 में जब मेरे दोस्तों और शुभचिंतकों ने कहा कि मुझे प्रोडक्टिविटी, जीवन और व्यवसाय के बारे में अपने विचार दूसरों से साझा करने चाहिएँ, तो मैं गंभीरता से ऐसा करने के बारे में सोचने लगा।

लेकिन, दूसरों से अपना ज्ञान साझा करने के कई तरीके हैं। आप समूहों को प्रशिक्षण दे

सकते हैं और संगोष्ठियाँ आयोजित कर सकते हैं। व्यक्तिगत रूप से कोचिंग दे सकते हैं। यूट्यूब के लिए वीडियो बना सकते हैं। सम्मेलनों में भाषण दे सकते हैं। संभावनाएँ अंतहीन हैं। लेकिन चूँकि मेरी रुचि लेखन में है, और मैंने इसके बारे में पहले काफी कुछ पढ़ रखा है, तो मैंने महसूस किया कि मुझे लिखित विचारों से ही शुरू करना चाहिए। मेरे लिए यह सबसे आसान तरीका था।

मैंने वेबसाइट बनाने के बारे में भी सबकुछ सीख रखा था। इसलिए, शुरुआत करना बहुत आसान था। दरअसल, मैंने हर दिन एक वेबसाइट बनाई। और एक महीने तक प्रतिदिन लिखता रहा। नतीजा? एक किताब, और ढेर सारे लेख।

अपनी दिशा जानिए, मंज़िल नहीं

जब मैंने लेखन और वेबसाइट बनाने के बारे में कुछ साल पहले पढ़ा, मुझे मालूम नहीं था कि इस ज्ञान का उपयोग मैं अपने ही ब्लॉग बनाने में करूँगा।

सच में, मुझे पता नहीं था कि मैं क्या चाहता हूँ। मैं केवल यह जानता था कि मुझे किस दिशा में जाना है। मैं जानता था कि मुझे कुछ करना है और ऐसा काम करना है, जिसे करने में मुझे मज़ा आए।

इसलिए यह जानना ज़रूरी नहीं है, कि निश्चित रूप से आप अपनी ज़िन्दगी के साथ क्या करना चाहते हैं। लोग बदलते हैं। अर्थव्यवस्था बदलती है। इसलिए यह स्पष्ट दावा करना ठीक नहीं है कि 'मैं जानता हूँ कि मुझे क्या करना है!' प्रत्येक व्यक्ति को केवल यह पता होना चाहिए कि उसे किस दिशा में जाना है। इस बात की दृष्टि, कि आप कहाँ जाना चाहेंगे।

देखिए, आपको निश्चित दिशा का पता होना ज़रूरी नहीं है। आपने ऐसे लोगों के बारे में पढ़ा होगा, जो कहते हैं कि उन्हें हमेशा से पता था कि उन्हें क्या करना है। लेकिन वह जनसंख्या का एक छोटा-सा हिस्सा है। मैं ऐसे किसी व्यक्ति से कभी नहीं मिला। हममें से ज़्यादातर लोगों में पहले दिन से ऐसा आत्मविश्वास नहीं होता है। यह समय के साथ बढ़ता है।

अगर आप तय कर नहीं पा रहे हैं कि आपको किस दिशा में जाना है, तो फिर यह अपने आप ही आपका #1 लक्ष्य हो जाता है – यह तय करना कि आपको जाना कहाँ है? यही सलाह जे. अब्राहम अपनी पुस्तक गेटिंग इवरीथिंग यू कैन आउट ऑफ ऑल यू हैव गॉट (जो कि हमेशा से मेरी पसंदीदा बिजनेस की किताब रही है) में भी देते हैं:

> आपकी पहली प्राथमिकता इस बात की पहचान करना होना चाहिए कि आप क्या चाहते हैं और इसके बाद यह सुनिश्चित करें कि जो रास्ता आप चुन रहे हैं, वह उसी तरफ जाता है।

इससे अधिक दुखदाई कुछ नहीं होगा कि आप पचहत्तर या अस्सी साल के हो जाएँ और फिर अफसोस करें कि आपने गलत लक्ष्य का पीछा क्यों किया

ऐसे हुनर पर काम करें, जो हमेशा काम आए

जब आप सभी कामों के बारे में विचार कर रहे हैं, तो अपना समय घंटों टीवी देखने, शराब पीने, या जंक फूड खाने में बरबाद न करें। अपने समय का सदुपयोग करें।

ऐसे हुनर सीखें, जिस पर आप भरोसा कर सकें। कुछ प्रेरणा चाहिए? यहाँ कुछ ऐसे हुनर दिए गए हैं, जिन पर मैं लगातार काम कर रहा हूँ:

1. **आत्म-अनुशासन:** अपने मन में चल रही नकारात्मक बातों को न सुने। अपने बिस्तर से बाहर निकलें। जिम जाएँ। 'मैं करना नहीं चाहता' को न सुने।
2. **व्यक्तिगत प्रभाव:** यह सीखें कि आप अपने जगे रहने के 16 से 18 घंटों का अधिकतम उपयोग कैसे कर सकते हैं। ज़्यादा काम करें – प्रभावशीलता के साथ करें।
3. **संचार:** हममें से ज़्यादातर लोग सोचते हैं कि हम अच्छी बातचीत कर लेते हैं। लेकिन सच्चाई यह है, कि हम नहीं कर पाते। संवाद या संचार, कला और विज्ञान दोनों हैं। और, दूसरों के साथ काम करने की हमारी योग्यता इसी पर निर्भर करती है।
4. **निगोशीऐशन:** हम हमेशा लोगों से समझौते के लिए मोल-तोल करते रहते हैं। अपने जीवनसाथी से, बच्चों से, अभिभावकों से, अध्यापकों से, कॉलीग्स से, मैनेजर्स, आदि से। इस मोल-तोल से अधिकतम हासिल करने की कोशिश करें।
5. **अनुनय:** जायज़ तरीके से लोगों से अपनी बात मनवाना, मनचाहे काम करवाना सीखें।
6. **शारीरिक शक्ति व क्षमता:** मज़बूत बनना भी एक हुनर है। अपना वज़न ख़ुद उठाएँ। यह एक ऐसा काम है, जो हर किसी को करना चाहिए।
7. **लचीलापन:** अपने कंप्यूटर पर या कार में लगातार बैठे रहने से शरीर में अकड़न आ जाती है। अपने कूल्हों, पीठ, घुटने की नसों और मांसपेशियों को फैलाना-सिकोड़ना सीखें – डेस्क पर काम करने वालों के लिए यही सामान्य कमज़ोर हिस्से हैं।

इतना आपको पूरे जीवन भर व्यस्त रखने के लिए पर्याप्त है, अगर आप इसे अच्छी तरह करना चाहें। ऐसा हुनर लीजिए जो आपको एक्सइट करता हो। इसमें और प्रोडक्टिविटी लाने की कोशिश कीजिए। फिर, कोई और हुनर चुनिए। और इस प्रक्रिया को दोहराते रहिए। जल्द ही, आपको पता चल जाएगा कि आपको क्या चाहिए। और अगर आपको फिर भी पता नहीं चला, तो इससे दुनिया ख़त्म नहीं हो जाएगी। अभी भी सीखने को बहुत कुछ है।

ऑफ़िस सही समय पर छोड़ें और ऑफ़िस का काम घर न ले जाएँ

ये दो सबक़ ऐसे प्रत्येक व्यक्ति पर फ़िट बैठते हैं, जो एक लंबा, ख़ुशहाल और संतोषप्रद करियर चाहते हैं। लेकिन इस सलाह पर अमल करना बहुत मुश्किल है। इस हक़ीक़त को जानने में मुझे अपने करियर के छह साल लग गए। और अब भी मुझे अपने आपको यह याद दिलाना पड़ता है कि काम से अधिक महत्वपूर्ण जीवन है।

लगभग हर जगह, जहाँ मैंने पहले काम किया है, वहाँ परसैपशन हीरिसेलिटी है का कल्चर था। इसका अर्थ है, दिखावा कम होने से अधिक महत्वपूर्ण है। दूसरे शब्दों में: कोई व्यक्ति जो ऑफिस में सबसे अधिक समय तक रुकता है, सबसे अधिक काम करने वाला लगता है। अब, ये सच भी हो सकता है।

लेकिन इसका कोई मतलब नहीं है। हम सभी जानते हैं, कि सिर्फ परिणाम ही महत्वपूर्ण है। लेकिन हम सभी दिखावे की चीज़ों जैसे मीटिंग्स में भाग लेना, ऑफिस में अधिक समय देना, और ई-मेल का तत्परता से जवाब देने पर ज़ोर देते हैं।

यह दुखद स्थिति है। अपने फैमिली बिज़नैस में हम इस बात पर ज़ोर देते हैं, काम पूरा होने के बाद लोग चले जाएँ। हमने सिर्फ यह जाना है, कि कोई कितने घंटे काम कर रहा है, इसके बजाय प्राथमिकताओं पर ध्यान देना एक बेहतर पैमाना है।

और फिर भी, लोग यह कहने से हिचकते हैं कि 'मैंने अपने सभी ज़रूरी काम निपटा लिए हैं, मैं घर जा रहा हूँ।' मुझे मालूम है। जब आप एक समूह में काम कर रहे हैं, तो आप चाहते हैं कि दूसरों को बुरा न लगे या फिर यह ठीक नहीं है। लेकिन पहले आप यह सोचिए कि आप काम क्यों कर रहे हैं। आप यहाँ अपना योगदान देने के लिए हैं। अपनी ख़ुद की कंपनी में या फिर वह कंपनी, जिसमें आप काम कर रहे हैं।

अधिक समय तक काम करना अनप्रोडक्टिव है

अब, मुझे यक़ीन है कि लोग दिन के दस घंटे आपके पास रहना पसंद करेंगे, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है, कि आप इतनी देर रुके रहें कि वह अनप्रोडक्टिव साबित हो। यही मुख्य कारण है कि हमने नौ या दस घंटों के कार्यकाल की सीमा समाप्त कर दी है। यह बेकार है।

शोध की एक बड़ी संस्था ने साबित किया है कि अधिक समय तक काम करना प्रोडक्टिविटी के प्रतिकूल है। अत्यधिक कार्य करने से जो तनाव होता है, उससे अवसाद, अनिद्रा, स्मृति-लोप यहाँ तक कि हृदय रोग हो सकता है। अब पता चला आपको? इसीलिए, काम करने का मेरा पहला नियम है:

समय पर ऑफ़िस छोड़ें

एक दिन मैं अपने गुरु से इस बात पर चर्चा कर रहा था कि हमें अपनी जॉब से कितना प्यार

करना चाहिए? उन्होंने कहा – मैंने तो अपने जीवन में कोई ऐसी नौकरी की ही नहीं, जिससे मैं प्यार न करता रहा होऊँ। यह मेरे जीवन की सबसे अधिक संतोष देने वाली चीज़ है।

लेकिन, जैसा कि मेरी माँ हमेशा कहती है, अच्छाई की अति होना भी बुरा है। मेरा विश्वास है, कि यही बात काम के लिए भी सच है। अब मैं इसकी और बात नहीं करूँगा।

मुझे गलत मत समझिए; मैं बेतहाशा काम करता हूँ। हमेशा किया है। लेकिन बस बहुत लंबे समय तक नहीं करता। कठिन परिश्रम की कला यह है, कि आप जानें कि इसे समाप्त कब करना है। लेकिन जैसा कि मेरे गुरु ने कहा, यह बहुत कठिन है, 'मेरी सबसे बड़ी समस्या यह थी कि मैं बहुत काम करता था। मैं सात बजे सुबह घर से निकलता था और ग्यारह बजे रात में वापस लौटता था। ये बहुत ज़्यादा है।'

आप ख़ुद को बहुत अधिक काम करने से बचाएँ। और बिलकुल सीधी बात है – बस समय पर ऑफ़िस छोड़ दीजिए। चाहे आप अपनी नौकरी से प्यार करते हों, या नहीं – इससे कोई मतलब नहीं है। जब घर जाने का समय हो, चले जाइए!

कोई भी आपसे 24/7 कार्यालय में रहने की अपेक्षा नहीं रखता। यह केवल आपका अपना ईगो है। सच्ची बात यह है कि कल भी ऑफ़िस यहीं रहेगा। आपके कॉलीग भी ज़िंदा रहेंगे। आपकी कंपनी दीवालिया नहीं हो जाएगी।

काम परिणाम प्राप्त करने के लिए किया जाता है। अगर आप इसे दिन के 6-8 घंटों में नहीं कर सकते तो आप दक्ष नहीं हैं। इसलिए ओवर-टाइम करने के बजाय आप व्यक्तिगत कौशल बढ़ाने पर कोई किताब पढ़िए या प्रोडक्टिविटी पर ट्रेनिंग लीजिए।

अपना काम ऑफिस में ही छोड़ें

लेकिन सिर्फ आप घर जाइए। ऑफ़िस का काम अपने साथ घर न लाइए। इससे सारा उद्देश्य ही विफल हो जाएगा। डिनर के समय फोन पर आपका डील फाइनल करना कोई भी पसंद नहीं करेगा। आप घर पर रहकर भी लगातार काम के बारे में ही सोच रहे हैं, तो आप कोई अपनी मदद नहीं कर रहे हैं।

थोड़ा आराम कीजिए। कुछ ज़िम्मेदारियाँ निभाइए। अपने पार्टनर के लिए खाना बनाइए। बच्चों को घुमाने ले जाइए, कुछ भी कीजिए। देखिए, ख़ुशहाल जीवन जीना बहुत ही आसान है। यह सब आपके वश में है। हम यह तय कर सकते हैं, कि क्या चीज़ हमें ख़ुश रख सकती है। मैंने अपने डायरी में मार्कस औरेलियस का यह कथन याद रखने के लिए लिख रखा है:

> ज़िन्दगी को ख़ुशहाल बनाने के लिए बहुत थोड़ी चीज़ों की ज़रूरत होती है।

यह सबकुछ आपके भीतर है, आपके सोचने के तरीके में निहित है।

हम सभी जानते हैं, कि अपने आपमें पैसा, कामयाबी, शोहरत, या पहचान हमें ख़ुशी नहीं देती। फिर भी, हम इन्हें पाने के लिए बहुत मेहनत करते हैं, और ये [मेहनत] भी हमें ख़ुश नहीं करती।

फिर हम क्यों इतना काम करते हैं, जिससे हमें कष्ट होता है? यह हमारा अहं हो सकता है। या फिर, हम इसे छोड़ नहीं पाते। हर व्यक्ति के लिए यह अलग है। मैं कारणों की चिंता नहीं करता। मैं केवल इतना जानता हूँ कि बहुत ज़्यादा काम से जीवन की गुणवत्ता और काम पर नकारात्मक असर पड़ता है।

यह मायने रखता है कि हम ख़ुद की बेवकूफ़ियों से अपने आपको सुरक्षित रखें। हम बच्चों के समान हैं। हमें ख़ुशहाल और सुरक्षित रहने के लिए नियमों की ज़रूरत पड़ती है।

इसीलिए काम का पहला नियम है कि हम समय पर ऑफ़िस छोड़ें। दूसरा नियम है, ऑफिस का काम घर न ले जाएँ। और तीसरा नियम? अभी उसकी चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। इसकी चर्चा फिर कभी करेंगे। अब मेरे घर जाने का समय है।

निरंतरता मूल मंत्र है: प्रतिदिन 0.1% सुधार करें

क्या आप कभी उन चीज़ों के बारे में चिंता करते हैं, जो आपके नियंत्रण में नहीं हैं? यदि करते हैं, तो आइए हमारे ग्रुप में शामिल हो जाइए। यह हम सबके साथ होता है।

लेकिन, चिंता करना समय और ऊर्जा की बरबादी है। इस स्थिति की कल्पना कीजिए: आपने अपने दफ्तर में कोई ग़लती की, जिससे आपका क्लाइंट नाराज़ हो गया। हो सकता है, कि आपने किसी को ग़लत ई-मेल भेज दिया हो। शायद आप कोई समस्या हल करना भूल गए हों। इससे मतलब नहीं, कि क्या हुआ। कल्पना कीजिए कि दफ्तर में कोई गंभीर ग़लती हो गई। क्या होता है, जब आपको पता चलता है? क्या आपको तनाव होता है? असहज महसूस होता है? अपने आपको दोष देते हैं? दूसरों को दोष देते हैं? सोचते हैं कि आपके करियर का ख़ात्मा हो गया? जब चीज़ें गलत होती हैं, तो अपने सबसे बड़े दुश्मन हम ख़ुद बन जाते हैं, क्योंकि हम ऐसी चीज़ों पर फोकस करते हैं, जो हमारे नियंत्रण में नहीं हैं।

इन चीज़ों के बारे में पढ़ना और बात है, लेकिन इन्हें अमल में लाना कुछ और है। क्योंकि जब अचानक कोई हादसा होता है, तो घबराहट होना आम बात है। सोचने के बजाय, एक कदम पीछे हटें, और उन पर ध्यान दें, जो चीज़ें आपके नियंत्रण में हैं। आपके नियंत्रण में क्या है? मूल रूप से अपने कार्यकलापों और मानसिकता पर ही हमारा नियंत्रण होता है।

- हम तय करते हैं:
- अपनी इच्छाएँ
- रवैया
- निर्णय
- इच्छा-शक्ति

बस यही है। इसके अलावा और किसी चीज़ पर हमारा नियंत्रण नहीं है। इसलिए इस बात का कोई मतलब नहीं है, कि हम उन चीज़ों की चिंता करें, जो इस लिस्ट में नहीं हैं।

यह स्टोइक फिलॉसफी एक्सरसाइज़ यानी स्थिर दर्शन अभ्यास है, और यह सदियों से होता आया है। और सबसे बढ़िया जो आप कर सकते हैं, वह यह कि आप इसे अपने जीवन में तत्काल लागू कर दें। आगे जब भी आप अपने आपको किसी चिंता की स्थिति में पाते हैं, तो आप उन चीज़ों पर फोकस करें, जो आपके नियंत्रण में हैं। मायने यह रखता है कि आप सही काम करें; बस यही काम है, जो हम कर सकते हैं। परिणामों पर हमारा नियंत्रण नहीं होता। समझे आप?

- कोई ग़लती की? इसे ठीक करें
- कोई काम ग़लत हो गया? इसका हल निकालिए

और, जब चीज़ें ख़राब हो जाएँ तो कभी आश्चर्यचकित न हों। बल्कि अपेक्षा रखिए कि ऐसा होगा। इस तरह आप कभी असावधान नहीं होंगे।

इसी तरह, जब आप बदकिस्मती के शिकार हों, शिकायत मत कीजिए —'यह मेरे साथ ही होना था!'

बल्कि इसे स्वीकार कीजिए। और फिर इसका हल ढूँढने पर अपनी ऊर्जा लगाइए। हमेशा

सकारात्मक मानसिकता से काम कीजिए।

इस अभ्यास से प्रोडक्टिविटी कैसे बढ़ती है

मुझसे अक्सर पूछा जाता है, 'फिलॉसफ़ी का प्रोडक्टिविटी से क्या संबंध है?' तो, अगर आप प्रोडक्टिविटी बढ़ाना चाहते हैं, तो सबसे महत्वपूर्ण है, निरंतरता।

प्रोडक्टिविटी कोई 'यूरेका' आपकी बहुत बड़ी उपलब्धि वाला क्षण नहीं है, जिसके लिए आप सारी रात जश्न मनाएँ, या दिन भर रेडबुल पिएँ। यदि आप जीवन में पाना चाहते हैं, तो अपनी दैनिक प्रगति का लक्ष्य बनाएँ। आपको रोज़ कसरत, पढ़ाई, काम, सीखना और अध्ययन हर दिन करना है।

अनियमितता परिणामों की दुश्मन है

और इसीलिए अपनी दिमाग़ी मजबूती के लिए मैं स्टोइक व प्रगमेटिज्म फिलॉसफ़ी का अभ्यास करता हूँ। यह मेरे व्यक्तिगत प्रोडक्टिविटी तंत्र का हिस्सा भी है, जिसमें प्रोकैसटिनेशन का कोई स्थान नहीं है।

मैं उतार-चढ़ाव पसंद नहीं करता, क्योंकि इससे प्रोडक्टिविटी प्रभावित होती है। इसके बजाय, मैं साल के हर रोज़ 0.1% दर से प्रगति करना चाहता हूँ। और यह बिलकुल स्वीकार-योग्य लक्ष्य है। आप इसे आजमाएँ, हो सकता है, यह आपकी ज़िन्दगी भी बदल दे।

किसने कहा कि आपको अपना कम्फ़र्ट ज़ोन छोड़ना होगा?

मुझे अपने कम्फ़र्ट ज़ोन यानी जो करते आ रहे हैं, उसे वैसे ही करते रहने से प्यार है। मेरे लिए यहीं जन्नत है। मेरे कम्फ़र्ट ज़ोन में, मेरा परिवार, दोस्त, काम, संगीत, पुस्तकें, फिल्में, बाइक, जिम, पार्क; जो भी पूछिए, सभी है। मैं सभी चीजों से प्यार करता हूँ। और इस सुरक्षित जगह में मैं बेहतर ढंग से नए काम करने का प्रयास कर सकता हूँ और रिस्क ले सकता हूँ। मैंने कभी उस बेकार की छोटी-सी ड्राइंग के आइडिया पर कभी विश्वास ही नहीं किया। आप समझ रहे हैं न, कि मैं क्या कह रहा हूँ?

- ‘आपका कम्फ़र्ट ज़ोन’, एक छोटा-सा घेरा
- ‘जहाँ जादुई चीज़ें होती हैं’, एक बड़ा घेरा जिसका मतलब है, सफलता का आश्वासन

जैसे कि कम्फ़र्ट ज़ोन से बाहर निकालने पर ही ‘जादू’ होता हो; यह बेकार की बात है। और, जब हम इस बात की चर्चा कर ही रहे हैं; क्यों यह मान लिया जाए कि आपका कम्फ़र्ट ज़ोन गलत है? यह छोटा घेरा है, जो बड़े ‘जादुई’ घेरे के पास दिख रहा है।

निश्चय ही, मैं आपको नई चीज़ें आज़माने की कोशिश करने की ओर प्रेरित कर रहा हूँ, आगे बढ़ने और कर गुजरने को प्रेरित कर रहा हूँ। लेकिन बहुत सारे ख़ुद-मुख़्तार [स्व-निर्मित] लोगों के विपरीत, मैं नहीं समझता कि कम्फ़र्ट ज़ोन कोई बुरी चीज़ है।

आप मुझे निराशावादी कहिए, भावनाहीन कह लीजिए; लेकिन कुछ भी हो, मैं महज़ एक व्यावहारिक व्यक्ति हूँ। और व्यावहारिक रूप से अगर कहा जाए, तो आप भी अपने कम्फ़र्ट ज़ोन के बाहर जाकर कोई ‘तीर’ नहीं मारना चाहते हैं। वास्तव में, मैं किसी चमत्कार की आशा की ओर जाने वाले एक सुस्त रास्ते पर विश्वास करता हूँ।

वह जादू कहाँ है, जिसके बारे में लोग बातें करते हैं?

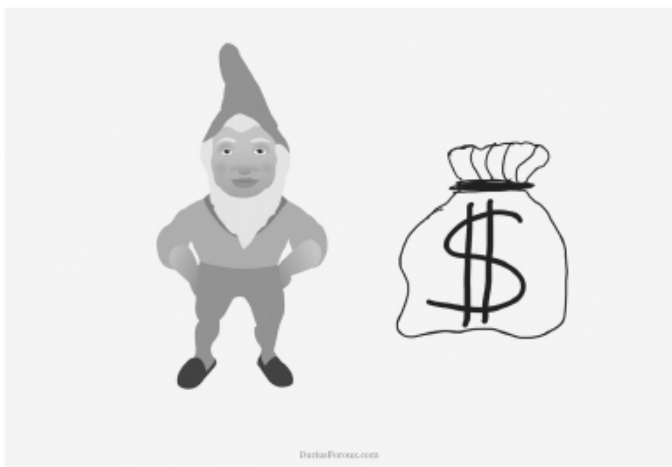
मैंने पाया है, कि मैं बेहतर ढंग से तभी काम कर पाता हूँ, जब मुझे पैसे, नए दोस्त खोजने, नए वातावरण से सामंजस्य बिठाने, या और भी कुछ जिसमें बहुत चक्कर लगाने पड़ते हों, की चिंता नहीं करनी पड़ती।

लेकिन मुझे ग़लत मत समझिए। मैं यह नहीं कहता कि मैं स्थिर रहना पसंद करता हूँ। स्थिरता मेरे लिए मृत्यु-दंड के समान है। मेरा विश्वास है कि जीवन के विभिन्न दौर होते हैं। कभी, आप इसे सामान्य ढंग से लेते हैं, अपने कौशल पर काम करते हैं, अपना चरित्र निर्माण करते हैं – अपने आपमें निवेश करते हैं। और कभी-कभी, आप बाहर निकलते हैं और जोखिम उठाते हैं। कायर या डरपोक होने के लिए ज़िन्दगी काफी छोटी है।

लेकिन ये दोनों चीज़ें आपस में जुड़ी हुई हैं। अगर आप ख़ुद पर काम नहीं करेंगे, और अगर आपमें आत्मविश्वास नहीं होगा, तो आप कभी जोखिम नहीं उठा पाएँगे। लेकिन अपने कम्फ़र्ट ज़ोन के बाहर जाने के बजाय (जो कि डरावना है) मैं धीरे-धीरे नई और बड़ी चुनौतियाँ लेता हूँ।

पहले, मैंने बिज़नेस में दो डिग्रियाँ लीं। फिर अपने पिता के साथ मिलकर बिज़नेस शुरू किया। यह 2010 की बात है। और लगभग दो वर्षों तक सप्ताह के छह से सात दिन काम करने के बाद, मैंने फ्रीलान्स मार्केटिंग का काम शुरू कर दिया। फिर, कुछ वर्षों की फ्री-लांसिंग और अपने दम पर दूसरे व्यवसाय करने (और विफल रहने) के बाद, मैंने एक रिसर्च एडवाइजरी फर्म में नौकरी कर ली, क्योंकि मैं यह जानना चाहता था कि किसी बड़े कॉर्पोरेशन में काम करने में कैसा लगता है।

और फिर, डेढ़ साल तक यह करने के बाद मैंने अंततः प्रोडक्टिविटी, करियर और एंटरप्रेन्योरशिप पर इन्टरनेट के जरिए लिखने और बोलने का फैसला किया। इस समय तक मुझे लिखते और काम करते हुए दस साल हो चुके हैं। और अभी तक, मेरे पास सारे सवालों के जवाब नहीं हैं – मैं केवल वही चीज़ें साझा कर रहा हूँ, जो मैंने सीखी हैं।

इसलिए अगर मैं उन लोगों के सुर-में-सुर मिलाऊँ जो कहते हैं कि 'अगर आप सफल होना चाहते हैं, तो बस आपको अपने कम्फ़र्ट ज़ोन से तुरंत बाहर निकलना होगा', तो यह बहुत बेकार लगेगा। चलिए, बताइए कि क्या आप कभी अपने कम्फ़र्ट ज़ोन से बाहर निकले हैं? थोड़ा भी चलेगा। और आपने क्या पाया? क्या बाहर कोई बूढ़ा जादूगर रुपए से भरा बैग लेकर खड़ा है आपके लिए?

ऐसा होने नहीं जा रहा।

यह कम्फ़र्ट ज़ोन की बात बस एक कहानी है। इससे कुछ लोगों को प्रेरणा मिल सकती है, लेकिन अगर आप नहीं चाहते तो ज़रूरी नहीं कि आप भी इस पर विश्वास करें। ये वैसा ही है कि जब लोग कहें कि, अगर आप सफल होना चाहते हैं, तो आपको सुबह जल्दी उठना चाहिए। कौन कहता है? मैं इसमें विश्वास रखता हूँ: अगर आप अपने कम्फ़र्ट ज़ोन से बाहर निकलते हैं, तो बाहर एक और काम आपका इंतज़ार कर रहा है। यह बिलकुल भी सपनों की दुनिया नहीं है। कोई जादू नहीं है। केवल खून-पसीना और आँसू!

अपने कम्फ़र्ट ज़ोन में रहते हुए आगे बढ़िए

मैं समझता हूँ, कि जो लोग इस तरह के लेख पढ़ते हैं, वे कुछ पाना चाहते हैं। शायद आप अपनी नौकरी छोड़ना चाहते हैं, व्यवसाय करना चाहते हैं, अपने बिज़नेस को बढ़ाना चाहते हैं, कलाकार

बनना चाहते हैं, पुस्तक प्रकाशित करवाना चाहते हैं, या फिर कुछ और।

और शायद, आप यह भी जानते हैं कि यह आसान नहीं है। तो फिर, आप ऐसा कुछ क्यों करना चाहते हैं, जिससे आपकी ज़िन्दगी और तकलीफ़देह हो जाए? इसके बजाय बिलकुल नीचे से शुरू कीजिए। एक मजबूत नींव रखिए। कुछ भयंकर करने से पहले आरामदेह स्थिति में हो जाइए।

'वह नींव कैसी होनी चाहिए?'

यदि आप तनावमुक्त रहना चाहते हैं, तो आपके बचत खाते में अच्छा-खासा पैसा होना चाहिए, ताकि अगर चीज़ें विपरीत दिशा में जाएँ, तो आपके पास छह महीनों के लिए खाने-रहने की व्यवस्था हो – इसे एक सुरक्षा कवच के रूप में देखें – यह मेरा व्यावहारिक दिमाग कह रहा है। ख़ुद अपना गुणा-भाग करिए और अंदाज़ा लगाइए कि आपको कितने पैसों की ज़रूरत होगी। और तब तक जोखिम न उठाइए जब तक कि आपके एकाउंट में वह धनराशि न हो।

और, ऐसे स्किल-सेट तैयार करें जो कुछ काम के हों। मैं पैसों की चिंता इस कारण से नहीं करता कि मैं काम पाने की अपनी योग्यता पर भरोसा करता हूँ। अगर मैं कल दिवालिया भी हो गया, तो अगले दिन काम पाने का रास्ता ढूँढ ही लूँगा। मैंने अपनी शिक्षा पर अनेक वर्ष और हजारों डॉलर खर्च किए हैं।

प्रश्न है: मेरी स्किल्स क्या हैं? मैं किस तरह दुनिया को अपनी योग्यता का फायदा पहुँचा सकता हूँ? किस तरह की समस्याएँ आप हल कर सकते हैं? कुछ अन्य चीज़ें तो आपकी नींव को पूर्णता देती हैं:

1. परिवार: अगर आपके पास परिवार नहीं है, तो बसाइए
2. दोस्त: आप हर किसी से दोस्ती नहीं कर सकते। कुछ ऐसे दोस्त बनाइए जो वक़्त-बेवक़्त काम आएँ।
3. आप स्वयं: सयास अपने शरीर और दिमाग को विकसित करें। हर रात कुछ और मजबूत और कुछ और समझदार होकर बिस्तर पर जाएँ।

अंत में, वह बनने की कोशिश मत करिए, जो आप हैं नहीं। अगर आप अंतर्मुखी हैं, तो ऐसा मत जताइए कि आप बॉयलर रूम में भी काम कर सकते हैं। अगर आप बहिर्मुखी हैं, तो यह मत दिखाइए कि आप अकेले में काम कर सकते हैं। जो आप हैं – उसी रूप में रहने की कोशिश करें – अपने आपको इतना परेशान न कीजिए, कि आपकी ज़िन्दगी दोज़ख हो जाए।

अंततः हम सबको कम्फ़र्ट की ज़रूरत होती है: एक इंसान के तौर पर यह हमारी बुनियादी जरूरतों में से एक है। लेकिन हम तरक़्क़ी भी चाहते हैं। इसलिए, आप जो भी करें, अपने कम्फ़र्ट ज़ोन में बहुत देर तक न रहें। रोजाना आगे बढ़ते रहें: भले ही वह एक छोटा-सा क़दम क्यों न हो। वह कोई जादू नहीं, सिर्फ कोशिश है।

अगर आप इसमें विश्वास करते हैं तो इसे प्राप्त कर सकते हैं

मैं जानता हूँ कि आप क्या सोच रहे हैं। ‘इस आदमी ने सोशल मीडिया पर प्रेरक कोटेशन पढ़ लिया है, और अब हमें बता रहा है, कि कुछ भी असंभव नहीं है। हाँ! यही बात है।’ मैं समझता हूँ कि दुनिया में प्रेरक लेखों, किताबों, वीडियो, या फेसबुक पोस्ट्स की कोई कमी नहीं है। आपको #मंडेमोटिवेशन के एक और डोज़ की ज़रूरत नहीं है। आप जानते हैं, क्यों? क्योंकि, इस तरह की प्रेरणा व्यावहारिक नहीं है। इससे कुछ नहीं होगा। यह बिलकुल रेडबुल पीने जैसा है। इसका नशा जल्दी ही उतर जाता है।

दूसरी ओर, विश्वास एक ऐसा हथियार है, जो बहुत ही उपयोगी है। अधिकतर लोगों द्वारा इसका इस्तेमाल बहुत कम किया जाता है। समस्या यह है, कि हममें से ज़्यादातर लोगों में विश्वास की कमी होती है। और, जब मैं विश्वास के बारे में बात करता हूँ, तो मैं व्यावहारिक दृष्टिकोण से इसकी बात करता हूँ। मैं आशा या आस्था की बात नहीं करता। मैं इस बात में विश्वास नहीं करता कि आप अच्छा होने की आशा रखें, चुपचाप बैठ जाएँ और अच्छा घटित होने की प्रतीक्षा करें। आशा जीवन की रणनीति नहीं है। मैं एक व्यावहारिक व्यक्ति की तरह तथ्यों को देखने के बाद निष्कर्ष पर पहुँचना पसंद करूँगा। आप पसंद करें या नहीं, आपके मस्तिष्क में जो कुछ भी चल रहा होता है, वह सिर्फ इसलिए कि आप उस पर विश्वास करते हैं:

- ‘जीवन व्यर्थ है’
- ‘मैं किसी काम का नहीं हूँ’
- ‘मुझे कभी अपनी पसंद की नौकरी नहीं मिल सकती’
- ‘कोई मुझे प्यार नहीं करता’
- ‘मैं कभी सफल नहीं हो पाऊँगा’

देखा? आप यह सबकुछ इसलिए सोच रहे हैं, क्योंकि आप इन बातों में विश्वास करते हैं। व्यावहारिकता से जुड़ी शुरुआती हस्तियों में से एक विलियम जेम्स ने इसे बेहतरीन ढंग से कहा है:

विश्वास वास्तविकता के निर्माण में मदद करता है।

विश्वास ऐसा व्यावहारिक उपकरण है, जिसे आप वास्तविकता को आकार देने में इस्तेमाल कर सकते हैं

क्या आपने कभी सोचा है, कि जिसमें आपका विश्वास है, वही निर्णय आप लेते हैं। अपने विश्वास पर न कि, अपने दोस्तों, सहकर्मियों, परिवार, या यहाँ तक की मीडिया की राय से। आप चीज़ों को परखते हैं, फिर जिन पर आपका विश्वास होता है, आप वही निर्णय लेते हैं। इसीलिए विश्वास से वास्तविकता निर्मित होती है। नहीं, ज़िन्दगी आर. केली का गीत नहीं है। आप उड़ नहीं सकते, चाहे आप इसमें जितना भी विश्वास करते हों। व्यावहारिक व्यक्ति हमेशा अपने विश्वास को वास्तविकता के धरातल पर रखता है।

- बिना काम किए आप कभी भी एक सम्मानित नेता नहीं बन सकते
- अगर आप काम नहीं करते तो आपके जीवन में कभी बदलाव नहीं आएगा

लेकिन मुद्दा यह नहीं है। यह आप जानते हैं। बिना काम किए कोई फल नहीं मिलने वाला।

घूम-फिरकर बात वहीं आ जाती है: जिस तरह की ज़िन्दगी आप चाहते हैं, उस पर आपका विश्वास है या नहीं? यह बिलकुल ही सामान्य-सी बात है। आप विश्वास करते हैं, यह कहना और बात है और वास्तव में विश्वास करना बिलकुल ही अलग बात। इस बात को समझाने के लिए मैं एक व्यक्तिगत कहानी साझा कर रहा हूँ। मैंने अपनी ज़्यादातर ज़िन्दगी डर में गुज़ारी। इसकी शुरुआत स्कूल में हुई, जब लोगों ने मुझसे कहा:

> अगर तुम्हें अच्छे नंबर नहीं मिले तो किसी अच्छी यूनिवर्सिटी में दाखिला नहीं होगा, और एक अच्छी डिग्री के बिना, तुम्हें कभी अच्छी नौकरी नहीं मिलेगी। और तुम ऐसे नाकारा इंसान बन जाओगे, जो कुंवारा ही मर जाता है।

यह सुनने के बाद, मेरा सत्रह साल का युवा मस्तिष्क पूरी तरह पैनिक-मोड में चला गया। मैंने इस बेवकूफी भरी कहानी में विश्वास करना शुरू कर दिया।

भला कौन नाकारा बनना और कुंवारा मरना चाहता है?

अपने आप पर विश्वास न करने वालों के लिए यह एक मुहावरा है। क्योंकि कहीं-न-कहीं यह विकल्प तो हमेशा रहता ही है। अगर आप कुछ अलग हट कर करें, या जिसमें थोड़ा जोखिम भी हो, तो सामान्य तर्क यह होता है, कि आप बेघर हो जाएँगे। मैं ऐसे बहुत सारे लोगों से मिलता हूँ, जो कहते हैं, कि उन्होंने जीवन के कई महत्वपूर्ण फैसले डर के कारण लिए।

- आपको अपनी नौकरी पसंद नहीं है, लेकिन आप कोई दूसरा काम इसलिए नहीं खोज रहे कि कहीं आप बेघर न हो जाएँ?
- आप अपने जीवनसाथी को छोड़ना चाहते हैं, लेकिन आपको डर है, कि कहीं मैं अकेला ही न मर जाऊँ?
- आप जी-जान लगाकर पढ़ते हैं, क्योंकि आपको भय है कि पढ़ाई छोड़ दी तो माँ-बाप क्या कहेंगे?
- आप क्या करते हैं, यह किसी को नहीं बताते, क्योंकि आपको डर है, कि लोग ताना देंगे?

क्या सचमुच ऐसा होगा? या फिर यह आपके दिमाग का फ़ितूर है? शायद बाद वाली बात ही सही है। मैं हमेशा से एक लेखक बनना चाहता था। जब मैं स्कूल में था, तो अपनी गर्लफ्रेंड के लिए कविताएँ लिखा करता था। ये और भाव थे और मेरी गर्लफ्रेंड को मेरी बेतुकी कविताएँ पसंद थीं। सोचूँ तो, मुझे पढ़ना पसंद था और मुझे अपने विचार कागज़ पर लिखने में मज़ा आता था।

लेकिन नहीं! मेरी ज़िन्दगी में जो भी बड़े लोग थे, वो मुझे हमेशा डराने की कोशिश करते थे: 'तुम लेखक बनकर अपना जीवन नहीं चला सकते।' वे लोग शायद सही थे। लेखन से जीविका कमाना इतना आसान नहीं है।

तो क्या हुआ? जो भी बहुमूल्य है, वह मुश्किल से मिलता है। यह उस समय मेरी समझ में नहीं आया। तो मैंने अपना लक्ष्य छोड़ दिया। मैंने एक सुरक्षित रास्ता पकड़ने का फैसला किया और बिज़नेस में डिग्री ली। अपने इस निर्णय पर मुझे पछतावा नहीं है, क्योंकि मैंने बहुत सारी

काम की बातें सीखीं। लेकिन इस पूरे अनुभव ने मुझे एक भयग्रस्त प्राणी के रूप में तब्दील कर दिया। क्योंकि स्कूल के इस डर के माहौल के बाद मैंने अपने-आप पर विश्वास करना छोड़ दिया। मैंने लिखना और पढ़ना छोड़ दिया। और यह उस समय की बरबादी थी, जिसमें मैं अपने कौशल को निखार सकता था।

आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं (अगर आप इसमें विश्वास करते हैं तो)

कौन-सी ऐसी चीज़ है, जिसमें आप पहले विश्वास करते थे और अब डर की वजह से नहीं करते? मैं समझता हूँ हम सभी ऐसा करते हैं। अगर आप सावधान नहीं हैं, तो आप वहीं के वहीं रहेंगे।

जहाँ तक मेरी बात है, मुझे दो-तीन साल पहले ही यह समझ आया कि विश्वास ऐसी वस्तु है, जो आपको लक्ष्य तक पहुँचाने में मदद कर सकती है। इत्तिफाक़ से मैंने व्यावहारिकता (जो कि सोचने का एक तरीक़ा है) के बारे में पढ़ना शुरू किया। और इसने मेरे सोचने के ढंग को ही बिलकुल बदल दिया। मैंने महसूस किया कि अपने आप पर विश्वास न करना बेकार है। इसलिए मैंने यह विश्वास करने का निर्णय किया कि मैं मनचाही ज़िन्दगी जी सकता हूँ।

यह ठीक है कि, मैं अपना खर्चा निकालने लायक़ पैसा लेखन से नहीं निकाल पाता था। मैंने एक बिज़नेस शुरू किया और सलाहकार बन गया। लेकिन मुझे मेरे ब्लॉग से कुछ पैसा मिलने लगा। सत्रह साल के युवक के मुक़ाबले यह अच्छा था। अपने-आपमें विश्वास करना बहुत सरल है। आप भी इसे कर सकते हैं। बस यह समझिए कि विश्वास एक उपकरण है। यह विचार कोई नया नहीं है। यह सैकड़ों सालों से मौजूद है। बस लोग इसे अलग-अलग नामों से पुकारते हैं।

मैं इस बात को महत्व नहीं देता कि आप इसे क्या कहते हैं। लेकिन सोचिए, जबसे मैंने विश्वास को एक उपकरण के रूप में लेना शुरू किया, क्या हुआ? जिन चीज़ों में मैं विश्वास करता था वे अब वास्तविकता में बदल चुकी हैं। और दूसरी चीज़ें जिनमें मैं विश्वास करता हूँ, एक दिन वास्तविकता में बदलेंगी।

मैं इतना आश्वस्त कैसे हूँ? क्योंकि मेरा मस्तिष्क इसकी कल्पना कर सकता है। और जब आपका मस्तिष्क इसकी कल्पना कर सकता है, तो आप इसे प्राप्त भी कर सकते हैं। यह कोई प्रेरक उक्ति नहीं है। यह वास्तविकता है। क्या आप विश्वास करते हैं?

प्रतिस्पर्धा नहीं, सृजन

अगर आप सोचते हैं कि अच्छी नौकरी या बाज़ार में अधिक हिस्सा प्राप्त करने के लिए आपको प्रतिस्पर्धा करनी पड़ेगी, तो आप भी मेरी तरह ही गलत समझ रहे हैं। प्रतिस्पर्धा का विचार हमारे मन में उकेरा गया है। हम मानते हैं कि नौकरी पाने के लिए हमारी तरह ही संघर्ष कर रहे दूसरे लोगों से हमें प्रतिस्पर्धा करनी पड़ेगी। अगर किसी के पास नौकरी है, तो इसका मतलब है कि आपको वही नौकरी नहीं मिल सकती। और, यदि किसी कंपनी की बाज़ार में एक हद तक हिस्सेदारी है, तो आपको उसके हिस्से में से कुछ हिस्सेदारी 'छीननी' होगी।

कम-से-कम परंपरागत सलाह तो यही है। और यही मैंने बिज़नेस स्कूल में भी पढ़ा। मेरी पूरी शिक्षा दूसरे व्यवसायों से प्रतिस्पर्धा करने पर ही आधारित थी। और, जितनी भी बिज़नेस किताबें मैंने पढ़ीं, उनमें से अधिकतर में यही लिखा देखा कि बिज़नेस एक प्रतिस्पर्धा है।

इससे ग़लत कुछ नहीं हो सकता। जब आप यह मान लेते हैं कि आपको पैसों, नौकरी या ध्यान आकृष्ट करने के लिए दूसरे बिज़नेस या लोगों से प्रतिस्पर्धा करनी पड़ेगी तो आपकी सोच का दायरा सीमित हो जाता है। इसके बजाय, हमें और अधिक की मानसिकता से काम करना चाहिए। व्यक्तित्व विकास पर लिखने वाले लोकप्रिय लेखक वैलेस डी. वेटल्स ने इसे बहुत ही बेहतर ढंग से कहा है:

> आप प्रतियोगिता को अपने मन से निकाल दीजिए। जो बन चुका है, उसके लिए आपको प्रतिस्पर्धा नहीं करनी है, आपको ख़ुद बनाना है। आपको कोई भी चीज़ किसी से छीननी नहीं है।

परंपरागत बिज़नेस विचारक जो सबसे बड़ी ग़लती करते हैं, वह यह कि वे सोचते हैं कि आपूर्ति सीमित है। लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता, ऐसी मानसिकता रखना नुकसानदेह हो सकता है। मैं समझता हूँ कि ज़्यादातर लोग, उद्यमी और नौकरी करने वाले लोग, इस बात से डरते हैं, कि उनसे पहले कहीं कोई और ही उनसे 'यह' न छीन ले जाए।

ठीक है? हम डरते हैं कि कहीं हम अपने क्लाएंट, व्यापार, अनुबंध, और आकर्षण को खो न बैठें—और परिणामस्वरूप हम वह सब खो देंगे, जिसके लिए हमने इतनी मेहनत की थी। लेकिन बिलकुल यही तो समस्या है। भय से भय उत्पन्न होता है। जब आप डरते हैं, तब आप आगे नहीं बढ़ पाते। फिर क्या होगा?

बिलकुल सही, आप आगे नहीं बढ़ पाएँगे!

ज़िन्दगी में बहुत कुछ है

इतिहास पर एक सरसरी नज़र डालें, तो पता चलता है कि मानव सभ्यता हमेशा से आगे बढ़ती रही है। हम ज़रूर युद्ध और आर्थिक मंदी झेलते रहे हैं, लेकिन हम हमेशा इससे उबरे हैं और आगे बढ़े हैं। तो, जब आप सोच रहे हों कि विश्व अर्थव्यवस्था आगे नहीं बढ़ेगी, तो दरअसल आप मानव समाज के खिलाफ बाज़ी लगा रहे हैं! मैं इसमें विश्वास नहीं रखता। इंसान हमेशा अपने जीने और फलने-फूलने का रास्ता निकाल ही लेता है। यही आमतौर पर हम करते हैं।

आपको विश्वास करना चाहिए कि हम भरी-पूरी दुनिया में रहते हैं। यहाँ सभी के लिए पर्याप्त अवसर और सम्पदा है। इसलिए, कभी भी अपने आपको यह मानने मत दीजिए कि आप अमुक काम नहीं कर पाएँगे। इससे क्या भला होने वाला है?

अगर आप सही करियर नहीं ढूँढ पा रहे हैं, तो नया बनाइए

आपको पता है, ज़िन्दगी आसान नहीं है। और अपने आपको सच्ची मानसिक और आर्थिक संतुष्टि देने वाला करियर ढूँढ पाना भी आसान नहीं है। मैं जानता हूँ कि लाखों लोग इस प्रकार की चुनौतियों का सामना करते हैं। लेकिन मैं यह भी जानता हूँ कि बहुत सारे लोग यह सोचकर कि मैं नया करियर नहीं बना सकता हूँ, अपने आपको सीमित कर लेते हैं।

ठीक उसी तरह जैसे मैं यह सोचता हूँ कि उद्यमियों और कंपनियों को अपनी बाज़ार हिस्सेदारी ख़ुद बनानी चाहिए, उसी तरह मेरा यह भी सोचना है कि व्यक्तिगत रूप से लोगों को अपना करियर भी ख़ुद ही बनाना चाहिए। हाल ही में मैं एक नॉन-टेक कंपनी में चीफ हैपीनेस ऑफिसर से मिला – मेरे लिए यह अजीब-सी बात थी। फिर मैंने इस बारे में खोज की, तो पता चला कि रोनाल्ड मैकडोनाल्ड ऐसे पहले व्यक्ति थे, जिन्होंने 2003 में सीएचओ की पदवी धारण की थी। इसके बाद टेक्निकल कंपनियों ने यह पद अपनाना शुरू कर दिया। यह बहुत ही सामान्य-सी बात है। सीएचओ कर्मचारियों की भलाई और ख़ुशहाली का काम देखता है। मैंने यह भी पढ़ा कि ज़ैपोज़ के सीईओ टोनी हसिएह भी कर्मचारियों की ख़ुशहाली के पैरोकार थे।

लेकिन, यहाँ एक बात है: परंपरागत कंपनियाँ सोचती हैं कि यह बकवास है। जिस कंपनी का मैंने ऊपर ज़िक्र किया है, वह भी पहले ऐसा ही सोचती थी। और ज़ाहिर है, कि उनके यहाँ ऐसा पद भी नहीं था। उसने मुझे बताया कि उसे इस पद का सृजन करना पड़ा। पहले कंपनियों के प्रमुख सोचते थे कि लोग आपके लिए काम सिर्फ वेतन के लिए ही करते हैं। जितना ज़्यादा आप धन देंगे, उतने ही अच्छे लोग आपको मिलेंगे।

कुछ के लिए यह बात सही हो सकती है। लेकिन अधिक पैसे देना हमेशा बेहतर नहीं होता। बहुत सारे लोग ऑफिस के अधिक दिलचस्प होने पर ध्यान देते हैं, प्रशंसा चाहते हैं, ख़ुश रहना चाहते हैं। और यही काम सीएचओ सफलतापूर्वक करता है।

बात यह है: इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, कि दूसरे क्या सोचते हैं। अगर आप किसी चीज़ में विश्वास करते हैं और अगर आप कुछ मूल्यवर्द्धन कर सकते हैं, तो कीजिए। हमेशा ऐसे लोग मौजूद होते हैं, जो कुछ इस तरह कहेंगे:

- किसी को इसकी ज़रूरत नहीं है
- आपका काम बकवास है
- आप अपना समय खोटा कर रहे हैं

'ना' कहने वालों की न सुनें। उन्हें उनकी संकुचित सोच में डूबे रहने दीजिए। इसके बजाय यह कीजिए:

बनाइए, बनाइए, बनाइए

दुनिया में सभी के लिए पर्याप्त अवसर हैं। समस्या यह है, कि ज़्यादातर लोग इन अवसरों का इस्तेमाल नहीं करते। यदि आप कोई खास करियर चाहते हैं, तो जाइए, और इसे सृजित कीजिए। यही बात आपके बिज़नेस पर भी लागू होती है। और, सीमित संसाधनों पर, 'न' कहने वालों पर,

या किसी ऐसे कारण पर जो कि आपको इस कार्य से रोकता हो, ध्यान मत दीजिए। प्रचुरतावादी मानसिकता अपनाइए। आपको पता चलने से पहले ही आपके पास इतने अवसर होंगे कि आप समझ नहीं पाएँगे कि इतने सारे अवसरों का करना क्या है?

नीदरलैंड में हम इसे 'लग्ज़री प्रॉब्लम' कहते हैं। यक़ीन कीजिए; यही एक ऐसी 'प्रॉब्लम' है, जिसे आप अपनाना चाहेंगे।

हमारी सारी शक्ति दोहराने से आती है

हमारी सबसे बड़ी भूल अपने पेशे की मूल बातों को नज़रअंदाज़ करना होती है। आप कुछ भी करते हों, कहीं भी रहते हों, या आप कुछ भी हों; यही बात लागू होती है।

जब आप अपनी उस नींव को नज़रअंदाज़ करेंगे, जिसने आपको एक अच्छा इंसान, एथलीट, दोस्त, उद्यमी, छात्र आदि बनाया है, तो आपमें ठहराव नहीं होगा। यह एक बड़ा सबक़ है, जो मैंने एथलीटों को देखकर सीखा है। जो लोग पेशेवर खेलों से जुड़े हैं, वे अपने प्रदर्शन को लेकर हमेशा दबाव में रहते हैं।

वर्तमान लाइट हेवीवेट चैंपियन, और पूर्व ओलंपिक कुश्ती खिलाड़ी डेनिअल कोरमिअर को ही ले लीजिए। इस 38 वर्षीय चैंपियन का अब तक का करियर प्रभावशाली रहा है। एक कुश्ती खिलाड़ी के रूप में उसने कई गोल्ड मेडल जीते हैं। एमएमए में, उसने 22 में से 20 कुश्तियाँ जीतीं। उसे बेहतरीन खिलाड़ियों में गिना जाता है।

सबसे बड़ी बात, वह कॉम्बैट स्पोर्ट्स विश्लेषक और फॉक्स स्पोर्ट्स के प्रोग्राम यूएफ़सी टुनाइट का को-होस्ट भी है। वह बहुत ही सक्रिय व्यक्ति है। उसके अनुसार सफलता की कुंजी क्या है? आधारभूत बातों (बेसिक्स) पर ध्यान देना। उसका कहना है:

> आप मूलभूत चीज़ों को ठीक किए बिना खेल की ऊँचाइयों तक नहीं पहुँच सकते।

यह बात केवल खेलों तक सीमित नहीं है; यह जीवन की अन्य सभी चीज़ों के लिए भी सही है। लेखन, भाषण, विक्रय कला, सभी में। अपनी बेसिक्स (मूलभूत गुण) को ठीक किए बिना आप अपनी पूरी क्षमता का फल नहीं पा सकते।

बेसिक्स को दोहराएँ

और, बेसिक्स को हम उसे दोहराते रह कर ही सुधार सकते हैं। आप बार-बार वज़न उठाने का अभ्यास कर मजबूत बनते हैं। आपका स्टेमिना एनेरोबिक एक्सरसाइज़ के द्वारा बनता है। हम सभी यह जानते हैं। लेकिन दिमाग के बारे में? आप कैसे मानसिक तौर पर मज़बूत होंगे? और इसका महत्व क्यों है? जवाब आसान है: सभी कुछ दिमाग से ही शुरू होता है। द वाल ऑफ आर्ट के लेखक स्टीवेन प्रेसफील्ड ने इसे अच्छे ढंग से बताया है:

> लंबे समय में हमें अपनी आंतरिक शक्ति को मज़बूत करना शुरू करना चाहिए। यह कंप्यूटर तकनीक की तरह का कौशल मात्र नहीं है। यह आत्मनिर्भरता, स्व-प्रेरण, स्व-शक्तिकरण, आत्म-अनुशासन, और आत्म-नियंत्रण है।

लेकिन हमेशा से मेरी चुनौती रही है: यह आप करेंगे कैसे? मैं शारीरिक रूप से मज़बूत होने का तरीक़ा जानता हूँ। और जब भी लोगों ने मुझसे कहा – “ये चीज़ें अनुभव से आती हैं” तो मैं हमेशा सोचता, कोई बेहतर रास्ता ज़रूर होगा। ईमानदारी से बताइए, दिमाग़ी रूप से मज़बूत होने के लिए कौन सत्तर वर्ष की उम्र तक का इंतज़ार कर सकता है?

कुछ चीज़ें जल्दी या तेज़ी से भी की जा सकती हैं, खासतौर पर तब जब आप बुनियादी चीज़ें बार-बार दोहराते रहें, क्योंकि गड़बड़ यहीं होती है। हम समझते हैं, कि हम सब-कुछ जानते हैं।

नौसिखिया बने रहिए

आप कितनी बार सोचते हैं, 'मैं यह पहले से ही जानता हूँ?' अगर आप भी हम में से ज़्यादातर जैसे हैं, तो जवाब है – अक्सर। एक बात हमें अपने आपको हमेशा याद दिलाते रहनी चाहिए कि ऐसे लोग, जो हर कुछ जानने का दावा करते हैं, वे अपनी ज़िन्दगी में बड़े नाकाम साबित होते हैं। मैं ऐसे लोगों से हमेशा मिलता रहता हूँ जो सोचते हैं, कि वे सबकुछ जानते हैं। और, मैं ऐसे लोगों का संदर्भ इंटरनेट पर भी नहीं देता। बहुत सारे लोग यह दिखाना चाहते हैं कि वे कितने स्मार्ट हैं और यह 'बिलकुल साफ' दिखता है। हाँ, दुनिया के महानतम लोग चीज़ों के बारे में ऐसे ही सोचते हैं। मुहम्मद अली ने एक बार कहा था:

> स्वीकारोक्ति को दोहरा कर ही विश्वास की ओर बढ़ा जा सकता है। और जब एक बार यह विश्वास धारणा में बदल जाता है, तो फिर काम बनना शुरू हो जाता है।

जब आप बेसिक्स को दोहराते हैं, तो आप न सिर्फ महान बनते हैं; बल्कि आप महान बने रहते हैं। यह एक ऐसी चुनौती है, जिसका सामना ऊँची उपलब्धियाँ हासिल करने वाले सभी लोग करते हैं। मैं अपने जीवन में अनेक चीज़ों की बेसिक्स को दोहराता हूँ: फिटनेस, फिलोसफ़ी, दयालुता, व्यवसाय, लेखन। उदाहरण के लिए, मैं स्टोयसिज़्म पर हर महीने अपनी पसंदीदा पुस्तकें कई बार अपने दिमाग के व्यायाम के लिए पढ़ता हूँ। मैं स्ट्रंक एंड व्हाइट लिखित पुस्तक दी एलीमेंट्स ऑफ स्टाइल पढ़ता हूँ, आसान और प्रभावी लेखन की बेसिक्स को दोहराने के लिए।

अगर मैं दोहराऊँगा नहीं तो मैं अपने जीवन-दर्शन को, अच्छे लेखन को भूल जाऊँगा। मस्तिष्क ऐसे ही काम करता है। बिना दोहराए, हम चीज़ों को सरलता से भूल जाते हैं। मैं हमेशा अपने-आपको एक नौसिखिया के रूप में लेता हूँ। और, यह मेरे कुछ शुरुआती कुछ सबक़ में से एक (और सबसे महत्वपूर्ण) था, जो मैंने अपने गुरु से सीखा। वे अब सत्तर वर्ष के आसपास हैं, और अभी-भी अपने-आपको जीवन का एक छात्र ही समझते हैं।

व्यवसाय के लिए भी मेरा यही नज़रिया है। मैं हमेशा यही प्रश्न पूछता हूँ, 'व्यवसाय का उद्देश्य क्या है?' और मैं आपसे कह सकता हूँ कि अगर आपका उत्तर 'पैसे कमाना' है, तो आपको अपने बेसिक्स को दोहराने की ज़रूरत है।

यह बहुत सरल है: तय कीजिए कि आपके क्षेत्र की बेसिक्स क्या हैं और उन्हें दोहरइए। इसे सरल रखिए। ख़राब, ग़लत या नकारात्मक चीज़ों को दोहराने से अधिक समय की बरबादी और कोई नहीं है। बस आपको यही ध्यान रखना है। उन लोगों से सलाह मत लीजिए जो ख़ुद अपने जीवन में सफल नहीं रहे हैं।

महान बनिए, बने रहिए

देखिए, आप बहुत स्मार्ट, प्रेरित, विनम्र आदि हो सकते हैं, लेकिन अगर आप ऐसे बने नहीं रह सकते—तो इसका क्या मतलब है? आपने कितनी ही बार ऐसे लोगों को देखा होगा, जो सफल तो हुए, लेकिन अपनी सफलता को बरक़रार नहीं रख सके। एक बार आकाश छूने वाले अजूबों को आपने देखा है? बिलकुल। केवल महान लोग ही सफलता के स्तर को बनाए रख पाते हैं।

और, अगर आप भी यहाँ बने रहना चाहते हैं, तो आपको दोहराने को कभी कम करके नहीं

आँकना चाहिए। कभी यह मत सोचिए कि आपने कर दिखाया, या आप बहुत स्मार्ट हैं। क्योंकि यही मानसिकता आपको महान बनाए रखती है।

मैं अपने जीवन का मूल्यांकन कैसे करूँ

आप आँकड़ों को देखकर अपने व्यवसाय की स्थिति का आकलन कर सकते हैं। टर्न-ओवर, प्रॉफ़िट, लागत, कर्मचारियों पर खर्च, आदि। लेकिन आप अपनी ज़िन्दगी को कैसे मापेंगे? कोई ऐसा सार्वभौमिक पैमाना नहीं है। इसलिए, यह हर व्यक्ति का अपना तरीक़ा हो सकता है, कि वह देखे कि वह अपने जीवन में कहाँ पहुँचा। कुछ लोग इसे इस रूप में मापते हैं कि अपने साथियों के मुक़ाबले उनकी आय कितनी है। कुछ देखते हैं कि वे कॉरपोरेट के कितने पायदान ऊपर पहुँचे। दूसरे यह देखते हैं कि वे दिखते कैसे हैं।

मैंने इस बात पर अध्ययन किया है, कि हमारे समय के सफल विचारकों ने अपना जीवन कैसे आँका है। उत्तर अद्भुत है। आप शायद ही कभी यह सुनेंगे कि सफल व्यक्ति अपनी सफलता का पैमाना अपने बैंक बैलेंस या दूसरे परंपरागत पैमानों को मानता हो। इसके बजाय समाज के सफल लोग अक्सर इन तीन कारकों पर नज़र रखते हैं:

1. ऊर्जा
2. काम
3. संबंध

मैंने इन तीन पैमानों का सुधार करने के लिए प्रयोग किए। मैंने यह पाया कि इन तीनों का आपस में एक-दूसरे से गहरा संबंध है। जब मेरी ऊर्जा का स्तर अच्छा है, तो मैं अच्छे मूड में हूँ। और जब मैं अच्छे मूड में हूँ तो बेहतर काम करता हूँ। और, जब मैं बेहतर काम करता हूँ तो मैं ख़ुद को अपने जीवन से संतुष्ट पाता हूँ। ऐसे में मैं दूसरों को और ज़्यादा कुछ दे सकता हूँ। और इससे मेरे संबंध सुधरते हैं। हावर्ड बिज़नेस स्कूल के प्रोफेसर और हाउ विल यू मेज़र योर लाइफ? के लेखक क्लेयटन एम क्रिस्टेन्सेन कहते हैं:

> अपने नज़दीकी दोस्तों और रिश्तेदारों से रिश्ता ही हमारी दीर्घकालिक ख़ुशी के लिए एकमात्र सबसे महत्वपूर्ण घटक है।

जब बात सम्बन्धों की आती है, तो इसकी मात्रा से अधिक गुणवत्ता का महत्व है। हालाँकि उन लोगों को चुनना आसान है, जो सोशल मीडिया से प्रभावित हैं। मैं अभी भी इस बात को ठीक समझता हूँ: कोई इस बात की परवाह नहीं करता कि आपके कितने फॉलोवर या ऑनलाइन दोस्त हैं।

वास्तविक संबंध समय के साथ प्रगाढ़ होते हैं। और वे बिना-शर्त होते हैं। ज़्यादातर संबंध वास्तविक नहीं होते। उदाहरण के लिए हम किसी से प्यार तभी तक करते हैं, जब तक, वे अपना नज़रिया न बदल दें या कुछ धन न कमा लें। या हम ऐसे लोगों को ही अपने बर्थडे पर बुलाते हैं, जो हमारे साथ घूमने जाएँ और बियर पिएँ।

इस तरह के संबंध बेकार हैं। असली दोस्ती और प्यार इससे कहीं ज़्यादा मजबूत होते हैं। चाहे जो हो जाए, आप उनकी मदद करते ही हैं, जिनसे आप प्यार करते हैं। इससे जीवन समृद्ध होता है।

1. ऊर्जा को मापना

अपनी ऊर्जा को मापना आसान है। आपको बस इतना करना है कि आप यह देखें कि आप शारीरिक रूप से कैसा महसूस करते हैं। मैंने हाल ही में खासतौर से इसी बारे में लिखा है। मायने यह रखता है कि आप वह तरीक़ा ढूढ़ें, जिससे आपकी ऊर्जा बढ़ती हो। आप इसकी शुरुआत अपने आपसे यह सवाल पूछकर कर सकते हैं: आज मैं क्या करूँ जिससे कि मेरी ऊर्जा में उल्लेखनीय वृद्धि हो? यह कुछ ऐसे तरीक़े दिए गए हैं, जो लगभग सभी के लिए उपयुक्त हैं:

1. रोज़ व्यायाम करें – मैं रोज़ चार बार वेटलिफ्टिंग करता हूँ, दो बार दौड़ता हूँ और जिस दिन वर्क-आउट नहीं करता, उस दिन कम-से-कम तीस मिनट तेज़ चलता हूँ।
2. अच्छी तरह भोजन करें – मैं किसी विशेष प्रकार के डाइट प्लान का पालन नहीं करता हूँ। मैं गोश्त, ब्रेड, पास्ता तथा मुट्ठी भर कुछ और चीज़ें खाता हूँ, जो कि आपके लिए खराब भी हो सकती हैं। लेकिन मैं अच्छा महसूस करता हूँ। मैं प्रोसेस्ड फूड नहीं लेता, चीनी बहुत कम लेता हूँ (मैं चॉकलेट पसंद करता हूँ)। और, मैं इतनी कैलोरीज़ नहीं लेता जो मैं जला न सकूँ।

यह समीकरण का एक भाग है। मैं जब ये दोनों चीज़ें प्रतिदिन करता हूँ, तो अच्छा महसूस होता है। मेरी ऊर्जा का स्तर भी अच्छा रहता है। जब मैं वर्क-आउट छोड़ देता हूँ या उल्टा-सीधा खाना शुरू करता हूँ तो मेरी ऊर्जा का स्तर गिरता है। जहाँ तक मुझे मालूम है, यही प्रक्रिया है। आप अपनी ऊर्जा को कसरत करके और अच्छा खाकर बढ़ा सकते हैं।

2. कार्य का मूल्यांकन

जब काम की बात आती है, तो मैं आमदनी, सम्मान, या अन्य बुनियादी पैमानों पर ध्यान नहीं देता। बल्कि मैं यह देखता हूँ कि मैं क्या कुछ सीख सकता हूँ। दूसरे शब्दों में: क्या आप अपनी सीखने की अधिकतम क्षमता तक पहुँच चुके हैं? क्योंकि यही ज़्यादा मायने रखता है। हाउ विल यू मेज़र योर लाइफ? में क्रिस्टेन्सेन ने इसे बढ़िया तरीक़े से कहा है:

> असली ख़ुशी पाने के लिए ऐसे अवसरों की तलाश जारी रखिए जो आपकी समझ में सार्थक हैं, जिनसे आप कुछ सीख सकते हों, सफल हो सकते हों, और जिनमें आपको अधिक से अधिक जिम्मेदारियाँ दी जाती हों।

करियर और ज़िन्दगी में सफलता सीधे-सीधे इस बात से जुड़ी है कि आप कितना सीखते हैं। और सबसे महत्वपूर्ण: आप कितना सीखते रहते हैं। शिक्षा कभी समाप्त नहीं होती। और, आमदनी का सीधा संबंध आपके शैक्षिक विकास से है। जितना ज़्यादा आप सीखेंगे, उतना ज़्यादा कमाएँगे। यही सच है। हालाँकि इस वक़्तव्य की भी अपनी सीमा है। और, ज्ञान को हमेशा व्यवहार में लाया जाना चाहिए।

हम सबने ऐसे स्मार्ट लोगों के बारे में सुना है, जिन्होंने अपना टैलेंट बर्बाद कर दिया। सफल होने के लिए आपको हमेशा अपने ज्ञान के अनुसार व्यवहार करना चाहिए। बिना अमल में लाए, ज्ञान बेकार है। आमतौर पर कहें, तो आपको जितना ज़्यादा ज्ञान होगा (अनुभव से या, पढ़कर) उतना ही योगदान आप अपनी कंपनी, सहकर्मियों, क्लायंट्स आदि को कर सकेंगे। और यही योगदान आमदनी में रूपांतरित होता है।

आप पाएँगे कि जितना ज़्यादा योगदान आप दूसरों की ज़िन्दगी में देते हैं, आपके संबंध उतने ही प्रगाढ़ होते जाते हैं। और यह अंतिम पूरक तत्व जीवन के वृत्त को पूरा करता है। जब आप अपने सम्बन्धों का आकलन करें, तो केवल अपने तक सीमित रहें। वह गलती न दोहराएँ, जो हममें से अधिकतर लोग करते हैं: हम यह देखते हैं, दूसरों ने हमारे लिए क्या किया। अन्यथा होगा यही कि आप केवल स्कोर कार्ड ही देखते रह जाएँगे।

जैसा कि दिवंगत वायन डायर ने कहा: लोग जिस तरह का व्यवहार आपसे करते हैं, वह उनका कर्म है; आप क्या करते हैं, यह देखने के बजाय कि दूसरे लोग आपसे कैसा व्यवहार करते हैं, जबकि अ ाप यह मापिए कि अपने संबंधों पर आपने कितना समय और ऊर्जा खर्च की। बस यही चीज़ है, जो आपके नियंत्रण में है। मेरा अनुभव यह है कि जब आप उन लोगों के लिए समय निकालेंगे, जो आपके लिए मायने रखते हैं, तो संबंध सुधरेंगे। और अगर नहीं सुधरते तो शायद संबंध रखने लायक़ ही नहीं हैं। हमें फिर आगे बढ़ जाना चाहिए। यहाँ सबक़ यही है कि हमें केवल उसी पर फोकस करना चाहिए, जो हमारे नियंत्रण में है।

काम करने की हमारी ऊर्जा, प्रयास और सम्बन्धों पर निवेश — ऐसी चीज़ें हैं, जिन पर हमारा नियंत्रण है। यह उन प्रमुख सीखों में से एक है, जो पूरी दुनिया और हर युग के दार्शनिक हमें देते रहे हैं।

अपने जीवन पर नज़र डालिए। आप कैसा महसूस करते हैं, इसका एक त्वरित आकलन कीजिए। अब आपको केवल यह करना है, कि आप इसमें सुधार लाएँ।

ऐसे क्यों जिएँ, जैसे कि आप अमर हैं

ऐसा लगता है, कि मेरे सभी साथियों का यह विचार है कि युवा होना, एक संतुष्ट जीवन न जीने का एक बहाना है। लेकिन केवल युवा आबादी ही ऐसा अकेला समूह नहीं हैं, जो बहानों के पीछे छुपता है। हम सभी यही करते हैं। मैं करता हूँ। ज़िन्दगी में ज़िम्मेदारियाँ लेना थोड़ा डरावना है। एवेकेडो के साथ टोस्ट लेना कहीं मस्त है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मस्त क्या है?

- ऐसा सार्थक करियर बनाना जिस पर आप गर्व करें
- दूसरों की ज़िन्दगी में योगदान देना
- उपयोगी उत्पाद या सेवा का निर्माण
- अपने रिटायरमेंट के लिए धन निवेश करना

हाँ-हाँ, लेकिन अभी तो मैं जवान हूँ। अभी बहुत टाइम है! छोड़िए, बहाने बनाना बंद कीजिए! आप किस बात का इंतज़ार कर रहे हैं? आप सभी के लिए, जो इसे पढ़ रहे हैं इन बातों से पूर्णता की झलक नहीं मिलती। मेरे पास एक आइडिया है, जो मैं आपके साथ साझा करना चाहता हूँ:

ऐसे रहना शुरू कर दीजिए जैसे आप अमर हैं

हाँ, मुझे पता है, कि यह अजीब लगता है। आप मुझे दो मिनट दीजिए, इसे समझाने के लिए। परंपरागत ज्ञान कहता है कि जीवन हमेशा के लिए नहीं है। ठीक?

- 'जीवन छोटा है'
- 'योलो!' – जीवन एक बार मिलता है!
- 'अभी जी लो!'

और, मैं भी इससे सहमत हूँ। लेकिन जब आप इस दर्शन के साथ जिएँगे, तो ऐसा कुछ भी करने का कोई मतलब नहीं है, जिसका फल एक लंबे अंतराल के बाद मिले। अगर आप समझते हैं कि ज़िन्दगी छोटी है, तो कठिन काम क्यों करते हैं? इसका भी कोई अर्थ नहीं है। इस हिसाब से यही अच्छा है, कि आप अपने पैसे खर्च कर दें, हर सप्ताह घूमने जाएँ, खूब पिएँ और खुलकर जिएँ।

ख़ुद से पूछिए: 'इन सबसे क्या होगा?'

इसका जवाब देने के लिए किसी वैज्ञानिक की ज़रूरत नहीं है। उत्तर है 'कुछ नहीं'। और अब जीने का दूसरा पहलू है: आप हमेशा के लिए यहाँ हैं।

इस बारे में सोचिए। आपके रहन-सहन में क्या बदलाव आएगा, जब मैं आपको बताऊँ कि आप कभी नहीं मरेंगे? जब मैं अपने आपको देखता हूँ, मैं एक नश्वर इंसान की तरह रहता था। मैं अपने कपड़ों, गैजेट्स और छुट्टियों पर खर्च करता था। लेकिन मैं हमेशा जल्दी में भी रहता दिखाई पड़ता हूँ। मैं ज़िन्दगी में बहुत कुछ पा लेना चाहता था। और हो सके तो, बहुत तेज़ी से।

मैंने एक साथ कई चीज़ों को पाने की कोशिश भी की। बिलकुल वैसे ही, जैसे कुत्ता करता है। हर चमकदार चीज़ के पीछे भागना। या फिर अपने ही बेतरतीब विचारों के पीछे। लेकिन हाल ही में मैंने एक अलग किस्म की मानसिकता अपना ली है। यह कुछ इस तरह का विचार है कि 'क्या होता यदि मैं अमर होता?' मैं जानता हूँ कि यह सुनने में ऐसा लग रहा है कि मैं एक ऐसे हाइपरबोलिक चैंबर पर काम कर रहा हूँ, जो एक अलौकिक जीवन का आश्वासन देता है। लेकिन मेरा विश्वास कीजिए, मैं भ्रम की स्थिति में नहीं हूँ। मैं प्रतीकात्मक बात कर रहा हूँ। पहली बार मेरे दिमाग में यह विचार तब आया जब मैंने मारकस औरेलियस का एक मेडिटेशन कोट पढ़ा:

> सोचिए कि आप मर चुके हैं। आपने अपना जीवन जी लिया है। अब जो कुछ भी बचा है, उसे समेटिए और ठीक से रहिए।

मैं विशेष रूप से अंतिम भाग का ज़िक्र कर रहा हूँ: ठीक ढंग से रहना। इसका क्या मतलब है? मेरा मानना है, कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए इसका अलग मतलब है। मेरे लिए इसका अर्थ है कि मैं अपने जीवन से संतुष्ट हूँ। यदि अगर मैं आईने में अपने आपको देखूँ तो ईमानदारी से कहूँगा, 'मुझे अपना जीवन पसंद है।' क्या इससे पहले मैं संतुष्ट था? न, बिलकुल नहीं। मेरा कोई सही करियर, या घर, या ऐसा कुछ भी नहीं था, जिस पर मैं गर्व कर सकूँ। और, ऐसा क्यों था? क्योंकि मैं आज पर केन्द्रित था। मैं चाहता था कि चीज़ें तेज़ी से घटित हों।

> इससे पहले कि आपको पता चले, आप मर चुके होंगे!

अब यह मानसिकता शुरुआत करने के लिए तो ठीक है। किसी के लिए भी इससे बड़ा झटका नहीं हो सकता कि उसे पता चले कि वह मर जाएगा। लेकिन जब आप ज़िन्दगी जीने पर काम कर रहे हों, तो इस तरह की सोच ठीक नहीं है। आज में जीना तो ठीक है, लेकिन बाक़ी चीज़ों की तरह इस सोच पर बहुत बल देना भी ठीक नहीं है।

इसलिए मैं इस तरह जीना चाहता हूँ, जैसे मैं अमर होऊँ। क्योंकि जब आप हमेशा के लिए जीवित हैं, तो. . .

- आपके पास कुछ बनाने के लिए समय ही समय है
- आप गलतियाँ कर सकते हैं, और उससे सीख भी सकते हैं
- तेज़ी से परिणाम प्राप्त करने का दबाव नहीं
- आप लोगों का सम्मान करेंगे, क्योंकि आपकी तरह वे भी हमेशा जीने वाले हैं

मेरी मानसिकता में आए इस चुटकी भर बदलाव ने अपने जीवन के प्रति अलग दृष्टिकोण अपनाने में मदद की। मैं दस या बीस साल आगे देखने से डरता नहीं हूँ। इससे मुझे आज का निर्णय लेने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, मैं शायद आज बचत या निवेश करूँगा क्योंकि मुझे पता है कि 'भविष्य के डेरियस' को इससे फ़ायदा पहुँचेगा।

"लेकिन आज के लिए क्या है डेरियस?"

हाँ, मैंने संतुष्ट होने के बारे में कहा, ठीक है? अजीब है, लेकिन मैं और अधिक संतुष्ट होऊँगा, जब मैं अपना पैसा बचाऊँगा। या, जब मैं स्वास्थ्यप्रद भोजन करूँगा या रोज़ कसरत करूँगा।

जब मैं इस विचार के बारे में सोचता हूँ, तो मैं पाता हूँ कि कितने दिलचस्प तरीक़े से यह

काम करता है। हम सभी जानते हैं, कि हम मरने वाले हैं (हाल ही मैंने इस बारे में एक लेख भी पढ़ा)। यह अच्छी और बुरी दोनों बात है।

- अच्छी इसलिए कि इससे हम जल्दबाज़ी करने लगते हैं।
- बुरी इसलिए कि हम बड़े कैनवास को नहीं देख पाते।

आप कैसे रहते हैं? नश्वर या अमर व्यक्ति के रूप में? जो भी हो, मुझे आशा है, कि आप अपने जीवन से संतुष्ट हैं। क्योंकि अंततः यही बात मायने रखती है।

संयोजन शक्ति: आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं, अगर आप सबकुछ करने की कोशिश करना छोड़ दें

क्या आपने अपनी ज़िन्दगी के लिए लक्ष्यों, इच्छाओं और आकांक्षाओं की एक लंबी लिस्ट बना रखी है? क्या आप और अधिक सीखना चाहते हैं? ज़्यादा कमाना चाहते हैं? अपने कौशल को बढ़ाना चाहते हैं? अपने सम्बन्धों से आप बहुत कुछ पाना चाहते हैं? बेहतर ज़िन्दगी चाहते हैं?

ये सभी चीज़ें अच्छी हैं। ज़िन्दगी आगे बढ़ते रहने और लगातार उन्नति करते रहने का नाम है। हालाँकि, इन सारे कामों, आपाधापी, चाहतों और अधिक हासिल करने के बीच एक महत्वपूर्ण चीज़ है: आप सारे काम एक ही समय में नहीं कर सकते।

और यह सामान्य समझ है, ठीक? आपके पास बहुत समय और ऊर्जा है। लेकिन जब आप बहुत सारे काम एक साथ करने लगेंगे, तो नतीजा यही होगा, कि आप दुबले हो जाएँगे। इसके बजाय अगर आप अपने प्रयासों को किसी एक चीज़ पर केन्द्रित करें, तो यह कहीं अधिक प्रभावकारी होगा।

सफलता जुड़ती जाती है

वास्तविक सफलता तब मिलती है, जब हम एक समय पर एक ही चीज़ पर अपना फोकस करते हैं। पहली बार मुझे यह तब पता चला, जब मैं हाईस्कूल में था। जब मैं अपनी फाइनल परीक्षा दे रहा था, तो मैंने एक समय में एक ही विषय पढ़ने का निर्णय किया। और मैं आगे तभी बढ़ता था, जब वह विषय पूरी तरह तैयार हो जाता।

मैंने देखा कि यदि मैं इसमें पूरी तरह डूब जाता हूँ, तो मैं काफी तेज़ी से पाठ तैयार कर लेता हूँ। मेरे ज़्यादातर साथी हर दिन कई विषय पढ़ते थे। मुझे यह तरीका पसंद कभी नहीं आया, क्योंकि यह काफी बिखरा हुआ-सा लगता है।

अगर मैं एक प्रोजेक्ट पर काम कर रहा हूँ, तो मैं कोई दूसरा बड़ा प्रोजेक्ट नहीं लूँगा। अगर मैं अपने ब्लॉग के लिए कोई नया पाठ तैयार कर रहा हूँ, तो उस समय मैं कोई किताब लिखना नहीं शुरू करूँगा। इस रणनीति से मुझे अपना काम जल्दी और बेहतर करने में मदद मिलती है। इसीलिए जब मैं एक चीज़ पर फोकस करता हूँ, तो मैं ज़्यादा काम कर पाता हूँ।

इसी सिद्धान्त पर लिखी गई पुस्तक द वन थिंग के लेखक गैरी केलर और जे पेपसन कहते हैं:

> जब भी मुझे बड़ी सफलता मिलती, मैं एक चीज़ पर अपना ध्यान और केंद्रित कर देता, और जब सफलता हाथ से फिसल जाती, मेरा ध्यान भी विचलित हो जाता।

क्या आप बहुत सारी चीजों पर काम कर रहे हैं? क्या आपका ध्यान किसी एक चीज़ पर नहीं है? इस बात की बहुत संभावना है कि आप सर्वोत्तम अपेक्षित परिणाम प्राप्त न कर पाएँ। या और भी बुरा यह हो सकता है कि जब आप एक साथ बहुत सारे काम कर रहे हैं, तो विफल हो जाएँ। वास्तविक दुनिया अलग है:

सफलता क्रमिक होती है, न कि तात्कालिक चीज़ें जुड़ती जाती हैं।

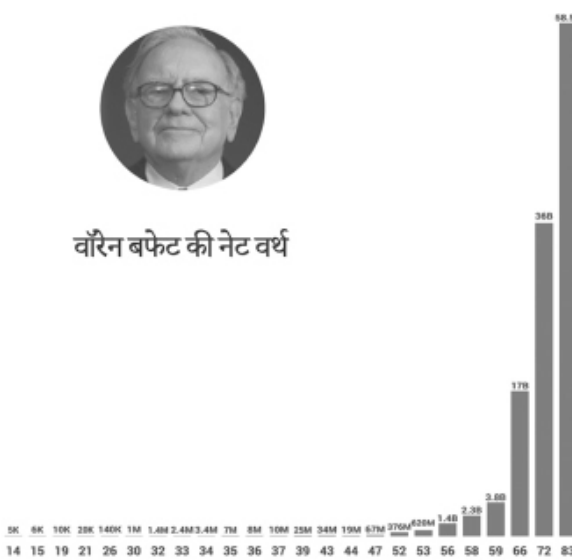
आप एक हुनर सीखते हैं। आप एक प्रोजेक्ट पूरा करते हैं, फिर दूसरा। समय के साथ आपकी उपलब्धियाँ जुड़ कर एक बड़ा प्रभावशाली कारनामा बन जाती हैं।

यह ख़ासतौर से पैसे के लिए सही है। ज़्यादातर लोग समय के साथ पैसे बनाते हैं। कुछ ही अचानक धनवान बनते हैं। कोनोर मैकग्रेगर्स और इवान स्पीगल को छोड़ दीजिए। ये ऐसे लोग हैं, जिन्होंने करियर जैक-पॉट हिट किया। लेकिन आपको जीवन में सफलता हासिल करने के लिए किसी विशेष प्रतिभा या हुनर की ज़रूरत नहीं होती। अगर आप लंबा रास्ता अपनाते हैं, एक लक्ष्य के बाद दूसरा लक्ष्य प्राप्त करते हैं, और कदम-दर-कदम अपनी सम्पदा बनाते हैं, तो बहुत संभव है कि आप एक अच्छी ज़िन्दगी गुजारें। यह आसान है, और हमेशा काम करता है। जो लोग ऐसा कहते हैं, उनके पास इस बात को अपने जीवन पर लागू करने का संयम ही नहीं है।

मेरे एक गुरु के पास कुछ ऐसे गुण हैं, जो अनमोल हैं। इस सम्पदा को उन्होंने समय के साथ अर्जित किया है। वे अब साठ साल से ऊपर हैं। आपने देखा, चीज़ें पाने में समय लगता है। और जब आप संयम को संयोजन के साथ मिलाकर चलते हैं, तो बड़े परिणाम मिलते हैं। और यह कोई अनोखी बात नहीं है। मैं आपको अगले ओलंपिक में गोल्ड मेडल का आश्वासन नहीं दे रहा हूँ, न ही यह कह रहा हूँ कि आप ही अगले जुकरबर्ग हैं। सभी लोग पैसे जमा कर सकते हैं, अपना कौशल बढ़ा सकते हैं, और धन इकट्ठा कर सकते हैं।

लंबी अवधि के संयोजन का प्रभाव

हालाँकि यह छोटा-सा उदाहरण है, लेकिन वॉरेन बफेट का उदाहरण लीजिए। उन्होंने समय के साथ कुछ इस तरह धन अर्जित किया।

संख्या पर मत जाइए (या फिर, रैंडम एक्स-एक्सिस पर)। तुलनात्मक प्रगति पर ध्यान दीजिए। 32 से 44 साल की उम्र में बफेट ने अपनी नेट वर्थ बढ़ाकर 1257% कर ली। 12 वर्षों में असाधारण प्रगति, ठीक? विशेषकर अगर आप इस बात को ध्यान में रखें कि उन्होंने अपने 40वें साल में काफी धन गंवाया। लेकिन यहाँ बहस का मुद्दा यह नहीं है। इसे इस तरह देखिए – वॉरेन बफेट की सम्पदा 44 से 56 वर्ष की उम्र के बीच, लगभग उतनी ही अवधि में 7268% बढ़ी। निसंदेह इस दौरान उनका भाग्य यह उपलब्धि हासिल करने में साथ रहा।

स्रोत: dadaviz.com

और, उनकी नेट वर्थ शेयर की कीमतों पर आधारित रही – इसका मतलब है, इसका एक बड़ा हिस्सा, कल को जा भी सकता था। लेकिन फिर भी, यहाँ बात हो रही है, उनकी प्रगति की, जो उन्होंने समय के साथ अर्जित की।

एक और बात: वॉरेन बफेट ने अपनी नेट वर्थ का 99% पचास वर्ष की उम्र के बाद अर्जित किया। अब उन बेवकूफ़ों के बारे में सोचिए, जो अभी अपने जीवन के दूसरे, तीसरे (जिसमें मैं भी शामिल हूँ) दशक में हैं, जो हमेशा अपने करियर की धीमी रफ्तार की शिकायत करते हैं। इससे आपको चीज़ों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने में मदद मिलेगी।

बहरहाल, वॉरेन बफेट के बारे में बहुत सारा मसाला इंटरनेट पर है। और बहुत सारे लोगों को यह भ्रम है कि आप स्टॉक मार्केट में निवेश करके अमीर बन सकते हैं। कुल मिलाकर आपको करना यह है, कि आप उन तरीक़ों का इस्तेमाल करें, जिसमें उनकी सम्पदा के सारे राज़ छिपे हैं। जी बिलकुल सही। यह इस तरह काम नहीं करता। व्यक्तिगत तौर पर, मैं शेयर से नफरत करता हूँ, और मैं समझता हूँ कि आम आदमी को शेयर मार्केट से दूर ही रहना चाहिए। हालाँकि, वॉरेन बफेट क्रमिक सफलता का एक सटीक उदाहरण हैं। छोटे-छोटे काम करके आप बड़ी चीज़ें हासिल कर सकते हैं, जो समय के साथ बनती हैं।

यह बात केवल धन के लिए ही लागू नहीं होती है। यही सिद्धान्त आपके कौशल, स्वास्थ्य और सम्बन्धों पर भी लागू होता है। आपका शरीर एक दिन, एक महीने या एक साल में मज़बूत नहीं होता। इसमें वर्षों का निरंतर प्रयास शामिल होता है। चाहे जितना भी स्मार्ट काम आप करें, कोई शॉर्टकट नहीं है। उदाहरण के लिए 28 वर्ष से कम उम्र के साइकिलिस्ट शायद ही कभी बड़ी साइकिल रेस जैसे द टूर डि फ्रांस में हिस्सा लेते हैं, क्योंकि उन्हें प्रतियोगिता जीतने लायक शक्ति, सामर्थ्य, और मानसिकता बनाने में काफी साल लगते हैं।

अगर आप अपने जीवन में संयोजन का प्रभाव देखना चाहते हैं, तो आपको एक समय में एक ही चीज़ पर फ़ोकस करना होगा (अपने जीवन के सभी पहलुओं के लिए) और हमेशा एक बड़े परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रखना होगा। बात यहाँ पर आकर रूकती है: आप वहाँ पहुँच सकते हैं, अगर आप उसके लिए काम करें। इस बात की चिंता कौन करता है कि यह कल होगा या बीस

साल बाद? यह होगा और यही बात है, जो मायने रखती है।

परिशिष्ट

पिछले तीन वर्षों में लिखे अपने लेखों को पढ़ने और संपादित करने में घंटों ख़र्च करने के बाद मैंने पाया कि इनमें बहुत सारे विरोधाभास हैं। मैं इससे बहुत ख़ुश हूँ। अगर कोई ख़ुद का ही प्रतिवाद नहीं कर सकता तो वह मूर्ख है।

ज़िन्दगी इस बारे में नहीं होती कि आप क्या जानते हैं? यह इस बारे में है कि आप क्या नहीं जानते। और हमारे पास कभी भी पर्याप्त जानकारी नहीं होती। यह हम दोनों के लिए अच्छी ख़बर है। इसका मतलब है कि जब तक हम मर नहीं जाते, हमें सीखते रहना चाहिए।

एक और बात, मैंने यह देखा कि मैं अपना लिखा ख़ुद ही भूल गया था। “यह मैंने लिखा?” ऐसा नहीं है कि मैं अपने ही लिखे से बहुत प्रभावित था; बल्कि इसका उल्टा था। मैं इस बात पर आश्चर्यचकित था कि कितनी सारी जानकारियाँ हम भूल जाते हैं। अच्छी बात यह है कि मैं मानवीय भूलों के प्रति सजग हूँ। हम सोचते हैं कि हम बहुत कुछ जानते हैं, क्योंकि हम बहुत पढ़े-लिखे हो सकते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि हम याद रखने से ज़्यादा भूल जाते हैं।

मैं अपनी पढ़ी हुई चीज़ों को दोहराता रहता हूँ, और कभी भी यह नहीं मान लेता कि मैंने अमुक विषय पर ‘महारत’ हासिल कर ली है, क्योंकि हमेशा कुछ जानने-सीखने को होता है।

इस पुस्तक को पढ़ने के लिए धन्यवाद।

अपने विचार आप मुझसे इस पते पर साझा कर सकते हैं: dariusforoux@gmail.com

—डेरियस

फ्री न्यूज़लेटर

हर सप्ताह मैं dariusforoux.com के सब्सक्राइबर्स को न्यूज़लेटर भेजता हूँ, जिसमें होता है:

- नए ब्लॉग पोस्ट, पॉडकास्ट और पुस्तक की अनुशंसा
- मेरी आने वाली पुस्तकों और पाठ्यक्रमों का विशिष्ट अवलोकन
- और जुड़े रहने का मौका

न्यूज़लेटर के सदस्य एक ऐसा समुदाय हैं, जो ज्ञान को साझा करते हैं और फीडबैक देते हैं।

अगर आप इस लिस्ट से जुड़ना चाहते हैं, तो http://dariusforoux.com/newsletter पर जाएँ और साइन अप करें। आप मुझे dariusforoux@gmail.com पर ईमेल भेज सकते हैं। सब्जेक्ट लाइन में 'न्यूज़ लेटर' लिखें।

आपकी प्रतिक्रिया के इंतजार में
डेरियस